N°4 - NOVEMBRE 2011 / JANVIER 2012

marmiton

Le magazine de
www.marmiton.org

Dossier spécial
Par ici… les bonnes soupes !

Duel gourmand
Chef étoilé contre « marmi-team »

Délices des fjords
La découverte de la cuisine scandinave

Panais, crosne, cardon…
Le retour des légumes anciens

VOS MEILLEURES RECETTES DE FÊTES !

PLUS DE 100 RECETTES

SUISSE 7,40 FS • BELGIQUE 4,40 €
M 03063 - 4 - F: 3,90 € - RD

CRISTAL D'ARQUES

PARIS

Diamax®: Le nouveau matériau ultra-séduisant.

Cristal d'Arques crée Diamax®*, une innovation majeure. Son absolue transparence, sa brillance inaltérable après des centaines de passages en lave-vaisselle, sa résistance aux chocs de la vie quotidienne sont les attributs principaux de cette matière. Encore une innovation de Cristal d'Arques pour faire briller les tables du monde entier.

** Diamax® n'est pas du cristal au plomb.*

www.cristaldarquesparis.com
www.diamax-material.com

Pure
Strong
Diamax®
ULTRA CLEAR GLASS
Bright

Retrouvez le dossier spécial Repas de Noël sur le site Marmiton

Alors que les enfants font leur liste au Père Noël, le rassemblement familial s'annonce, les férus de cuisine que nous sommes préparons le grand repas de Noël. Celui qui nous torture les méninges, nous fait douter, nous donne (presque) des sueurs froides… Pensez ! Trouver un menu qui plaira à tous, tradi mais pas trop, original mais pas trop, facile à préparer, bluffant, avec en tête le secret espoir qu'on nous demande la recette. Mais euh… au fait, la dinde, elle cuit combien de temps ?

Stop au stress pré-fêtes ! Vous avez déjà entre les mains « la » solution pour réussir votre repas de Noël. Cette année encore, vos invités auront les yeux qui brillent et chanteront vos louanges jusqu'à l'année prochaine. Pour ça, 60 recettes festives testées, approuvées et dévorées vous attendent.

Mais aussi :

- des accords mets et vins pour le réveillon ;
- des astuces pour réussir le foie gras à tous les coups ;
- des idées pour cuisiner les restes de Noël (on voit toujours un peu trop grand) ;
- les 1 001 trésors de l'orange, pour joindre le zeste à la parole ;
- le chaud show de la châtaigne, star incontestée des fêtes.

Et parce que la curiosité est une grande qualité, partez en Scandinavie où la tradition de Noël, féerique et préservée, vous réserve de belles découvertes…

Enfin, pour vous faire digérer, une seule solution : À la soupe !!! 20 recettes cocooning, légères ou… moins légères. Plus personne ne vous dira : « J'aime pas la soupe ! »

Mangez bon, mangez Marmiton ! Et faites-vous plaisir, c'est Noël nom de nom ! On vous souhaite de très belles, gourmandes et heureuses fêtes de fin d'année.

Claire et toute l'équipe Marmiton

Chers lecteurs, chères lectrices, nous avons suivi vos suggestions et vous pouvez désormais vous abonner (voir page 143). Pour être encore plus à votre écoute et répondre encore plus à vos attentes, nous avons encore besoin de votre aide.

Rendez-vous page 144 pour découvrir comment répondre à notre grande enquête lecteurs.

Retrouvez le prochain numéro de Marmiton dès le début de février 2012. Et n'oubliez pas que vous pouvez encore commander les numéros précédents par mail : marmitonmag@axelspringer.fr ou www.marmiton.org rubrique « magazine ».

édito

Cromesquis de Fourme d'Ambert

Carpaccio de poire crue et jeunes pousses

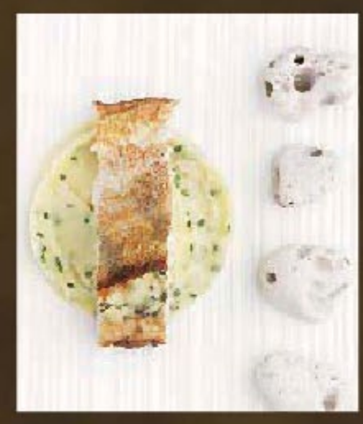
Recette créée par :
Nicolas Magie
Restaurant La Cape
Bordeaux

Consultez la recette complète sur notre site : www.fourme-ambert.com

cuisine

L'invitation au voyage des saveurs

Régalez vos invités avec des créations culinaires originales à la Fourme d'Ambert.
C'est simple et facile !
La douceur parfumée du plus doux des fromages bleus exalte toutes les saveurs. En quelques minutes vous réaliserez des recettes gourmandes et innovantes.



Conception : www.quiplusest.com - Crédit Photos : L. Combe.

Découvrez toutes nos idées recettes sur
www.fourme-ambert.com

AOP Fourme d'Ambert,
L'invitation au voyage des saveurs.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

marmiton

sommaire

6 **Portefolio.** Chauds… Les marrons !

20 **Tendances cadeaux.**
… Ma table en fête !
… Les cadeaux que les internautes aimeraient recevoir dans leurs petits souliers

26 **Top tendances.** À déguster sous le gui

28 **Conte de Noël.** Le jour où j'ai voulu fêter Noël comme sous les tropiques !

32 **Tout tout tout sur…** Les légumes anciens passent à la casserole

44 **Je fais quoi avec…** Des oranges

48 **Dossier recettes.** Sortez les bols, place aux soupes en entrées, plats et même desserts !

69 **Chef étoilé contre Marmi-team.** C'est la battle au sommet !

76 **60 recettes de fêtes.**
… Les entrées
… Les plats
… Les desserts

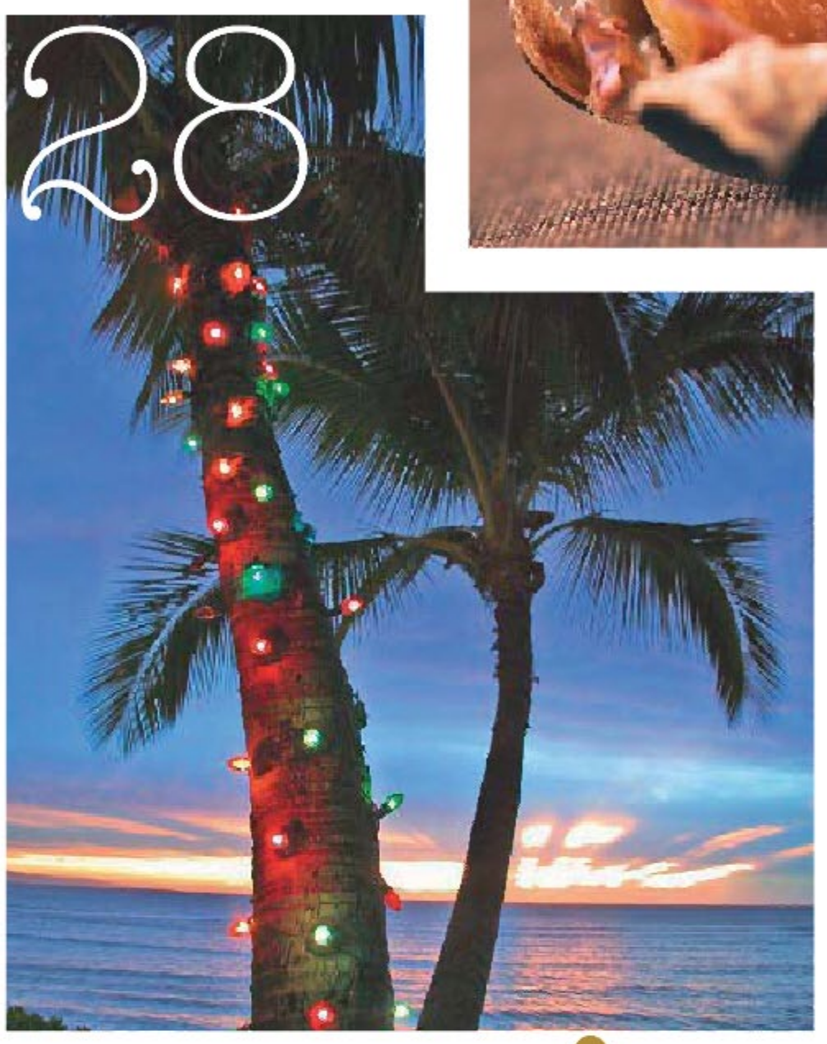
126 **Vu ailleurs.** La cuisine des mers scandinaves

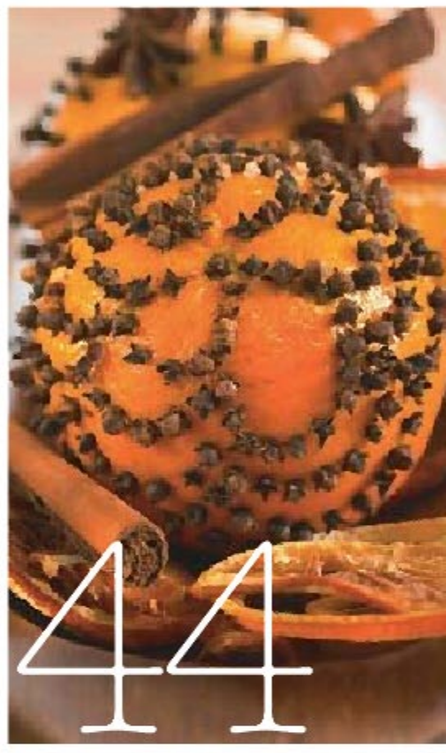
136 **Demain dans ma cuisine…**
Ces tout nouveaux robots qui vont trôner sur nos plans de travail…

138 **Les pages pratiques de Marmiton**
… Du vin à la table de Noël, oui mais lequel ?
Conseils et astuces pour accompagner nos repas
… Astuces avec : le foie gras, comment le préparer et avec quoi l'accompagner
… Utiliser les restes du repas du réveillon

145 **Index des recettes**

146 **Les bonnes résolutions** de la Marmi-team



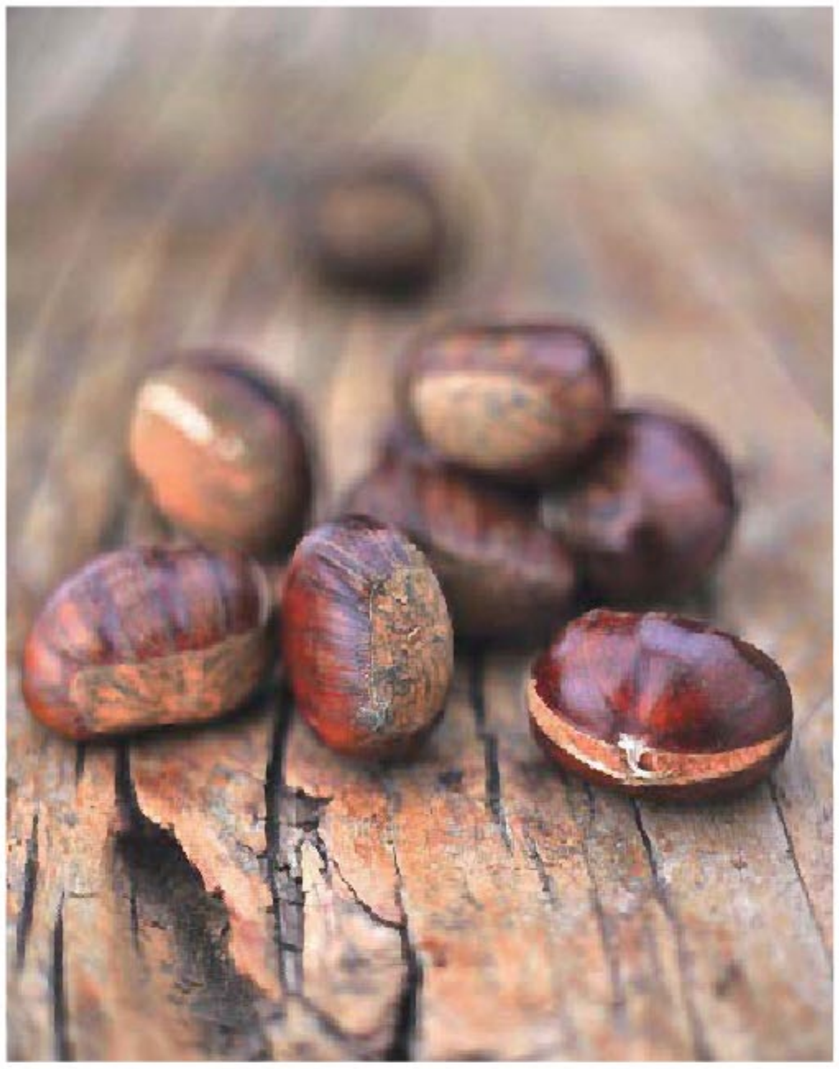


La minute Marmiton c'est par ici !
Le marron va t'il prendre une châtaigne?

Chauds... les marrons !

Six mois. Seulement six mois pour consommer des marrons frais ! Commencé en septembre, le ramassage de ces fruits prend fin généralement courant février. Le docile marron supporte avec aisance la mise en boîte, la congélation et la transformation en crème ou confiture. Les volailles, le boudin ainsi que le veau accueillent volontiers cette châtaigne dans des préparations salées. Quant au sucré, pas de limite.
Par Julien Trubert

Le ramassage des marrons mérite une attention particulière, tous n'étant pas comestibles. Oui, pour ceux du châtaignier, présent en forêts ; non, pour les fruits du citadin marronnier d'Inde !



Qu'est-ce qu'un marron ?Le fruit du châtaignier, que l'on reconnaît par la présence ou non de plusieurs amandes au sein de la bogue (cosse épineuse qui tombe de l'arbre). Une amande simple annonce le marron comestible, souvent plus imposant et affichant une rondeur homogène car issu de châtaigniers greffés pour la culture. Deux ou trois fruits au sein d'une même enveloppe indiquent des châtaignes, provenant la plupart du temps de châtaigniers sauvages. On entaille la fine peau du marron comestible avant la cuisson à la poêle, une poêle idéalement trouée pour un contact direct avec le feu.

Portefolio.

Crèmes, confitures, glaces, bonbons…
Des produits qui présentent le mot « marron »
alors qu'il s'agit souvent de châtaignes
utilisées dans ces mets artisanaux
ou industriels. La version non transformée
se sert, elle, en apéritif, au cœur de salades…

Différentes AOC régulent le commerce des marrons pour faire le bon choix

La crème de marron se déguste aussi bien à la cuillère, dans un pur moment de gourmandise, que sur du pain au petit déjeuner. Facile à réaliser, ce délice envahit les recettes, à l'instar de cookies, d'entremets glissés au réfrigérateur ou bien encore d'une tarte aux pommes. La belle joue aussi la surprise : un fondant au chocolat renferme cette crème pour une alliance réussie !
À quelques semaines des fêtes, la bûche de Noël donne toute sa place aux marrons. Glacés, en décoration, et sous forme de crème, dans la garniture.
Un régal qui change des préparations classiques à base de cacao.
La crème de marron, proche de la confiture dans sa réalisation, se conserve pendant une quinzaine de jours afin de régaler petits et grands. Les fans de sucré salé tenteront une volaille fourrée avec ce dessert pour un esprit très nord-américain !

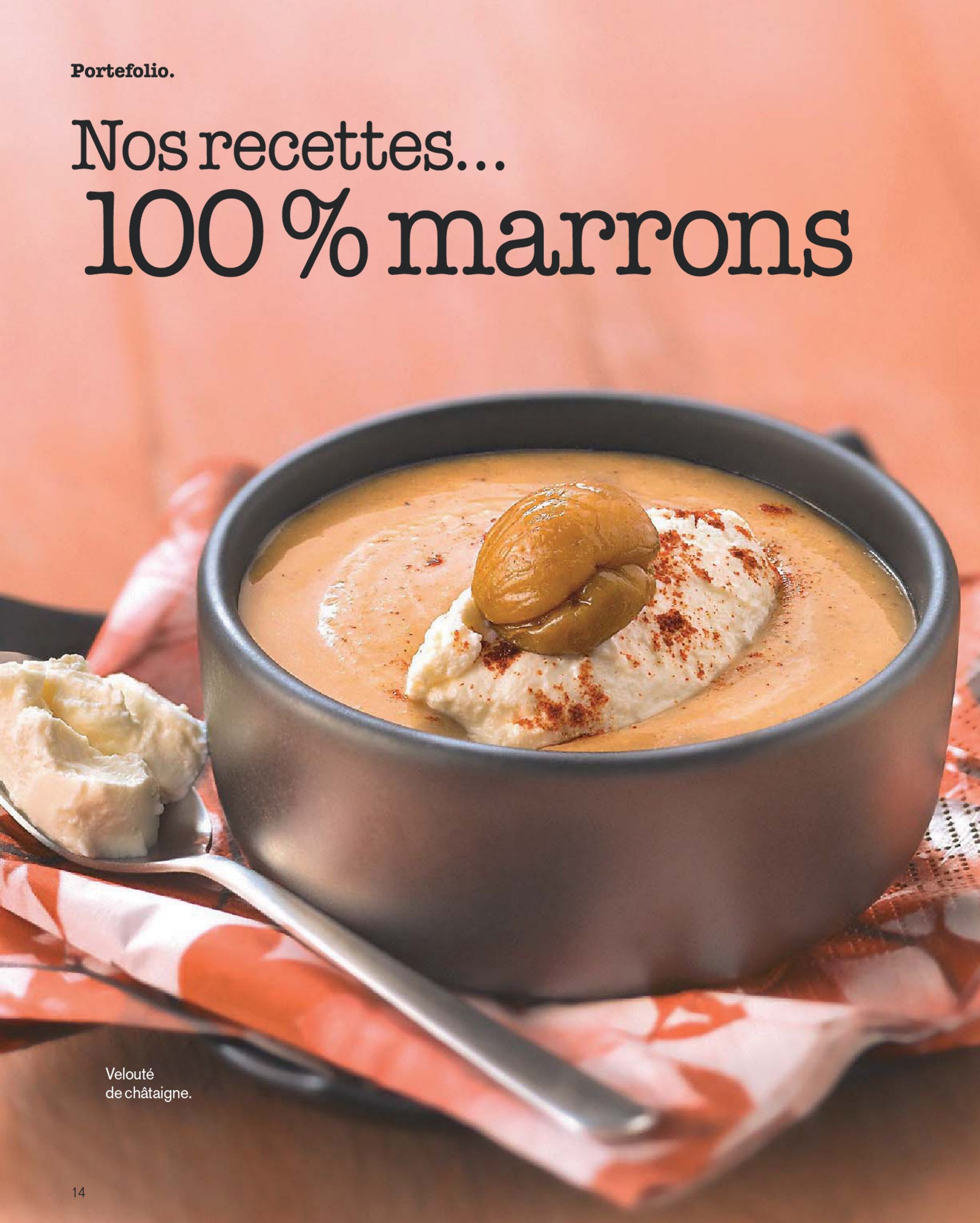
La crème de marron s'utilise toute l'année au cœur de desserts

Vingt minutes au four, un quart d'heure dans un bain d'eau bouillante, quelques instants à la poêle… les marrons se cuisinent de mille façons. Entiers, dans une cocotte aux côtés d'une dinde, en purée pour accompagner lièvre ou sanglier. Un fruit idéal pour s'amuser côté textures.

L'Ardèche se targue d'être le département phare en matière de marrons. Et pour cause, la région fourmille de spécialités comme le lou pisadou, un gâteau à base de crème de marron, ou la baguette ardéchoise, issue de farine de châtaigne. Le marron ardéchois n'est pourtant pas le seul à séduire. Le Var, la Dordogne et la Corse affectionnent ce fruit et lui réservent, eux aussi, des préparations locales. La production hexagonale, qui avoisine les 12 000 tonnes annuelles, ne suffit pas à la consommation nationale. La France importe ainsi autant de marrons qu'elle en récolte. Première productrice mondiale, la Chine surclasse tous les autres pays en lice pour ce fruit libre, jamais cultivé. Les châtaigniers poussent en effet sans barrière, au creux des bois et non au sein de vergers domestiqués. Riche en fibres et en calories, le marron fait partie de ces traditions ancestrales immuables.

Fondant, le marron annonce des instants conviviaux

Nos recettes...
100 % marrons



Velouté
de châtaigne.

Tartelette au marron
glace vanille
et sauce chocolat
Pour les desserts, le marron délivre un festival de couleurs et de saveurs

Faites-vous plaisir !

Offrez des Marrons Glacés

de l'Ardèche

rendez-vous sur

www.clementfaugier.fr

depuis 1882, le meilleur des Marrons Glacés

Boîtes métal de 6, 11 ou 22 marrons avec alvéoles

Coffrets bois de 8, 12, 20, 30, 42 ou 84 marrons avec alvéoles

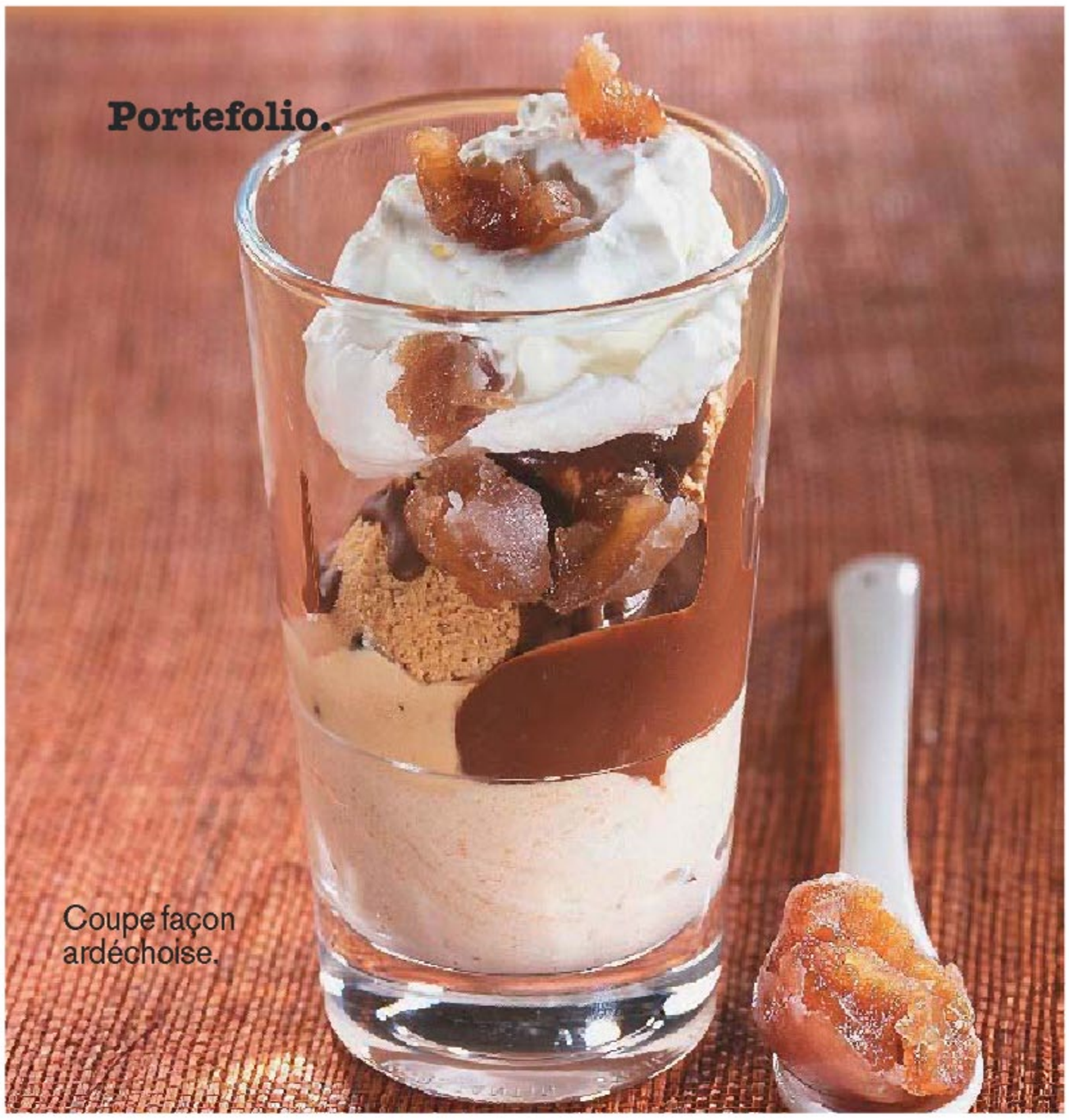
Ballotins de 300g, 500g ou 1Kg vrac

***-10% de réduction** sur toute commande contenant une boîte de marrons glacés hors promotions en utilisant le code MARMITON2011. Offre valable uniquement en France métropolitaine jusqu'au 15 janvier 2012.*

CRÈME DE MARRONS Clément Faugier PRIVAS FRANCE MARRONS GLACÉS

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas - www.mangerbouger.fr

Portefolio.



Coupe façon ardéchoise.

Gâteau de châtaigne.

Succès aux marrons.

Crémeux aux noix, châtaignes et brownies au café.

Retrouvez ces 6 recettes pages 18 et 19.

Belle châtaigne !

Velouté de châtaigne

Pour 4 personnes
Préparation 1 heure
Cuisson 40 minutes

- 800 g de châtaignes
- 1 l de lait
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 2 brins de persil plat
- paprika • sel, poivre

1 Fendez la coque des châtaignes sur la face plate. Faites-les cuire au four à th. 6/7 – 200 °C pendant 10 minutes. Épluchez-les encore chaudes en retirant l'écorce et la peau.

2 Faites chauffer le lait dans une cocotte et ajoutez les châtaignes. Laissez cuire à petits bouillons 30 minutes.

3 Lavez, effeuillez et ciselez le persil.

4 Incorporez le persil à la soupe et mixez-la. Salez et poivrez. Remettez à chauffer. Aux premiers bouillons, incorporez la crème fraîche en remuant.

5 Répartissez le velouté de châtaigne dans 4 bols et déposez une quenelle de chantilly. Décorez de paprika. Servez aussitôt.

Tartelette au marron, glace vanille et sauce chocolat

Pour 6 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 40 minutes

- 6 boules de glace à la vanille
- 12 cigarettes russes

Pour les tartelettes :
- 175 g de crème de marron
- 1 pâte sablée • 2 œufs entiers
- 25 cl de crème fraîche
- 50 g de sucre

Pour la sauce au chocolat :
- 250 g de chocolat à pâtisser
- 10 cl de crème fraîche

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. **2** Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. **3** Mélangez la crème de marron, le sucre, la crème fraîche et les jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige ferme. Incorporez-les en trois fois à la crème de marron, en soulevant délicatement la préparation de bas en haut. **4** Découpez 6 cercles dans la pâte sablée aux dimensions des moules. **5** Tapissez les moules de pâte. Placez au réfrigérateur pour 15 minutes. **6** Couvrez les fonds de pâte avec la préparation à la crème de marron. Enfournez pour 30 minutes environ (plus ou moins selon les fours). Laissez tiédir les tartelettes sur une grille. **7** Cassez le chocolat en morceaux. Faites-les fondre au bain-marie avec l'eau, sur feu doux. Une fois la préparation bien lisse, incorporez la crème fraîche. Conservez la sauce au bain-marie, jusqu'au moment de servir. **8** Nappez les tartelettes de sauce au chocolat. Posez une boule de glace à la vanille sur chacune d'elles. Servez avec des cigarettes russes.

Coupe façon ardéchoise

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes

- 6 c. à soupe de crème de marron
- brisures de marrons glacés
- 6 boules de glace à la vanille
- 6 boules de glace praliné
- 45 cl de crème liquide
- 30 g de sucre glace
- 1 tablette de chocolat noir

1 Versez 30 cl de crème liquide dans une jatte. Déposez les fouets du batteur électrique dans la jatte et entreposez le tout au réfrigérateur pour 30 minutes.

2 Sortez la jatte du réfrigérateur. Battez la crème pendant 5 minutes au batteur électrique avec le sucre glace jusqu'à ce que les fouets forment des sillons. Vous devez obtenir une chantilly bien ferme.

3 Cassez le chocolat en morceaux et faites-les fondre au bain-marie avec la crème liquide restante.

4 Garnissez le fond d'une coupe (ou verrine) de glace à la vanille. Ajoutez la crème de marron puis une boule de glace praliné et une cuillerée à soupe de brisures de marrons glacés. Nappez de chocolat. Couvrez de chantilly à l'aide d'un siphon et décorez avec quelques brisures de marrons glacés. Servez bien frais.

Gâteau de châtaigne

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 35 minutes

- 3 œufs entiers • 10 cl de lait
- 200 g de farine de châtaigne
- 100 g de farine de blé • 100 g de sucre
- 70 g de pignons de pin
- 50 g de raisins secs • 2 c. à soupe de rhum
- 1 c. à soupe de poudre d'amande
- 1 c. à soupe de noisettes concassées
- 7 cl d'huile d'arachide • sel

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C.

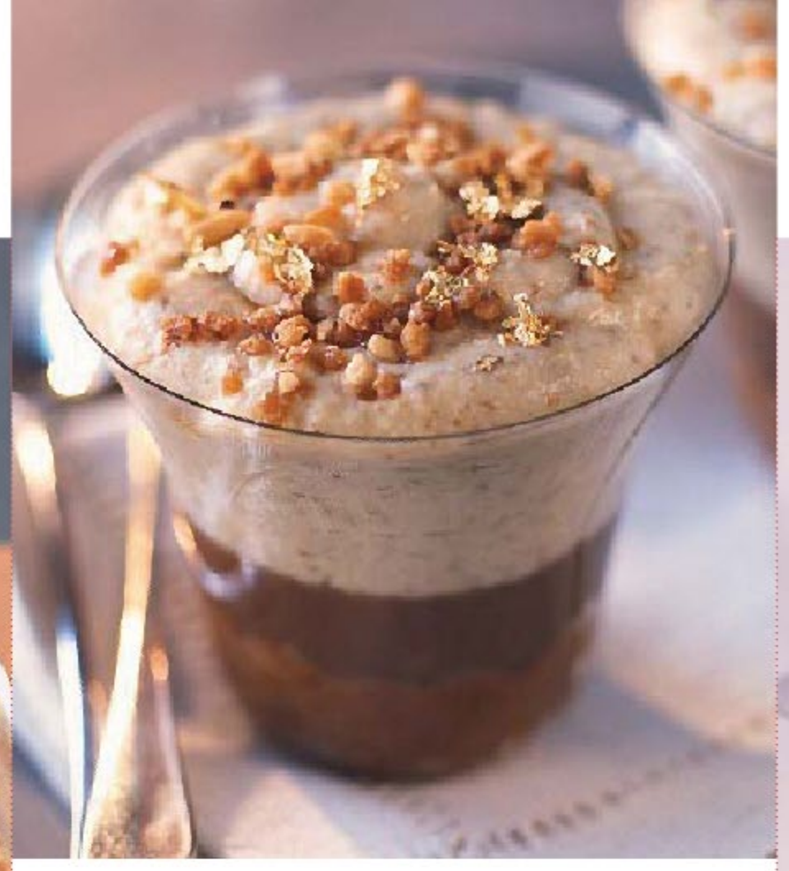
2 Mettez les raisins secs à tremper dans un bol d'eau froide pour 15 minutes.

3 Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes.

4 Mélangez les deux farines avec le sucre. Creusez un puits au centre et versez l'huile, la poudre d'amande, le lait ainsi que les jaunes d'œufs et le rhum. Mélangez intimement. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel. Incorporez-les à la pâte délicatement.

5 Beurrez un moule rectangulaire. Versez-y la préparation. Parsemez la surface avec les pignons de pin, les noisettes et les raisins secs égouttés. Enfournez pour 35 minutes environ.

6 Laissez refroidir et découpez le gâteau en parts.



Crémeux aux noix, châtaignes et brownies au café

Pour 6 personnes
Préparation 45 minutes
Cuisson 12 minutes

- 200 g de crème de marron
- 3 blancs d'œufs • sel

Pour les brownies :
- 2 œufs • 90 g de beurre • 125 g de sucre
- 90 g de chocolat à pâtisserie
- 45 g de farine • sel

Coulis de café :
- 80 g de sucre roux • 5 g de café soluble
- 1 trait d'extrait de café

Décoration :
- 50 g de cerneaux de noix • 1 feuille d'or

1 Versez la crème de marron dans un saladier. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel. **2** Incorporez-les à la crème de marron. Réservez au frais. **3** Préparez le brownie : tapissez un moule à cake de papier sulfurisé. Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Tamisez la farine dans un saladier. Faites fondre le chocolat et le beurre dans une casserole. Hors du feu, ajoutez le sucre avec une pincée de sel. Ajoutez la farine. Incorporez les œufs en mélangeant. Versez dans le moule. Enfournez pour 12 minutes. Coupez le brownie refroidi en petits dés. **4** Le coulis de café : faites chauffer sur feu doux l'eau avec le sucre. Une fois le sucre fondu, faites bouillir, puis laissez frémir environ 7 minutes sans y toucher. Baissez le feu, ajoutez le café soluble et l'extrait. Mélangez et laissez refroidir. **5** Au moment de servir ; répartissez les dés de brownie dans 6 verrines avec une cuillerée à soupe de coulis de café. Complétez de mousse de châtaigne. Coupez la feuille d'or en tout petits morceaux. Parsemez de feuilles d'or et de cerneaux de noix.

Succès aux marrons

Pour 6 personnes
Préparation 45 minutes
Cuisson 45 minutes

Pour les disques :
- 8 blancs d'œufs • 350 g de sucre en poudre
- 250 g de poudre d'amande • 50 g de fécule

Pour la garniture :
- 1 pot de crème de marron
- 20 marrons glacés • 20 cl de crème liquide
- 30 g d'amandes effilées
- 2 c. à soupe de sucre glace

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C.

2 Mélangez la poudre d'amande, le sucre et la fécule dans un saladier. Montez les blancs en neige très ferme. Incorporez-les délicatement dans le mélange précédent.

3 Recouvrez la plaque du four de papier sulfurisé. Faites 3 disques égaux de 20 cm de diamètre et d'1 cm d'épaisseur. Enfournez pour 45 minutes en laissant la porte du four entrouverte. Sortez les disques et laissez-les refroidir sur une grille. **4** Montez la crème liquide en chantilly en y ajoutant le sucre glace. **5** Posez un premier disque de meringue dans un plat de service. Étalez dessus une couche de crème de marron. Ajoutez la moitié des marrons glacés et de la chantilly. Recouvrez d'un deuxième disque de meringue et procédez de la même façon. Posez enfin le dernier disque que vous décorerez de chantilly, de marrons glacés et d'amandes effilées. Servez bien frais.

Ma table en fête !

Musique appropriée en fond sonore, plats qui mijotent… L'heure d'installer sa table est arrivée. Avec nos plus belles trouvailles, celle-ci brillera de mille feux.

Par Julien Trubert et Dany Duran

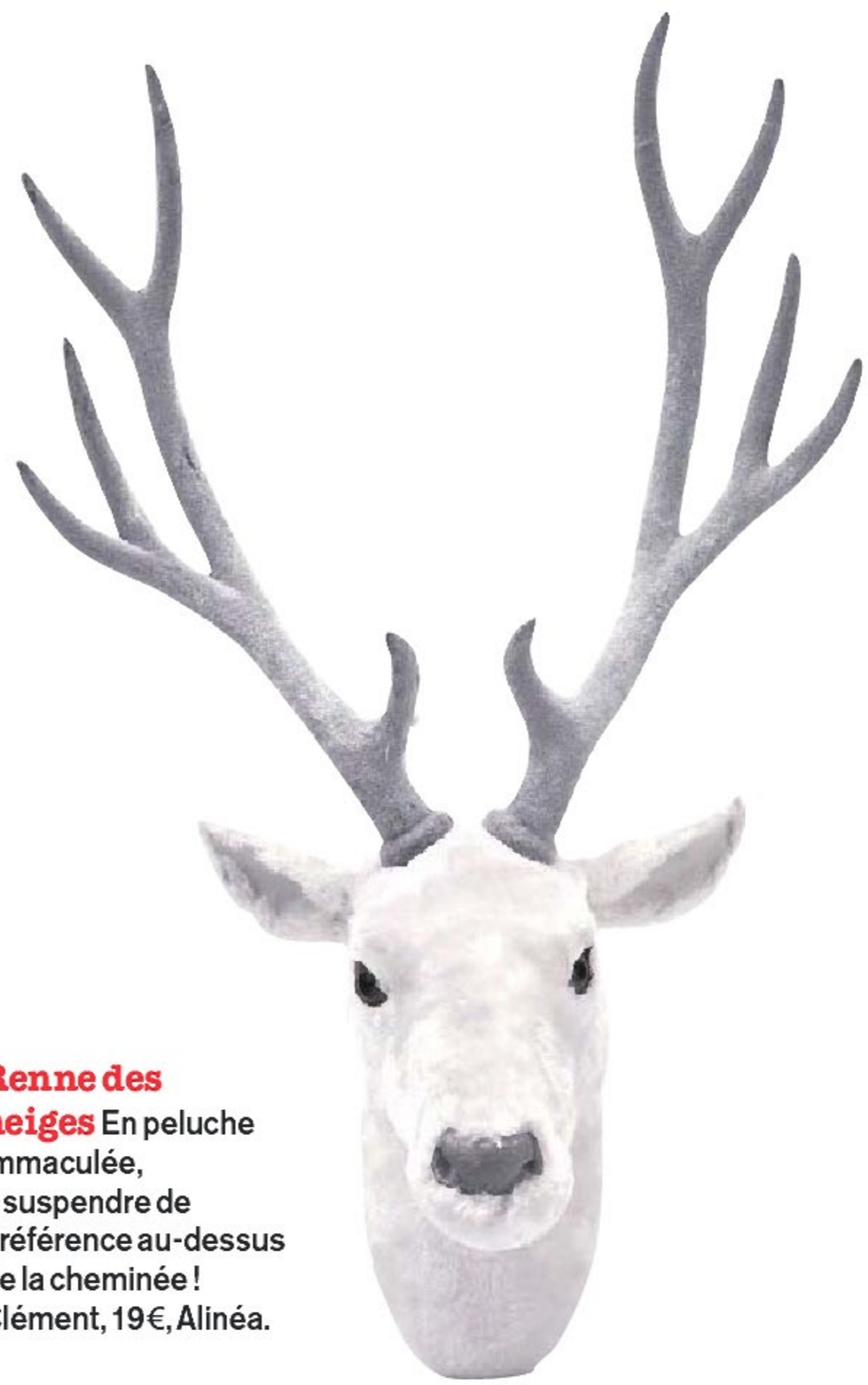
Jusqu'à la salade La déco touche même à la salade accompagnant le plateau de fromages. Couverts à salade or mélaminé, 30 €, Sabre au Torchon à Carreaux.

Spirale Petit sapin photophore à led en métal doré, à poser près des assiettes des convives ou à suspendre au sapin. Lumière d'automne, 2,90 €, Alinéa

En transparence Tout en verre soufflé bouche, cette théière est un vrai bijou poétique. Avant-gardiste et déroutante, elle reste posée sur la table et c'est la tasse qui est rapprochée sous son bec. Pour servir le thé, on saisit le bouchon du couvercle pour l'actionner vers le bas et les lois de la physique font le reste. Push Me Please, 270 €, Mariage Frères

So chic L'accessoire indispensable d'une mise en scène parfaite : les ronds de serviette en métal Teapot, vendu en lot de 4, 18 €, Habitat.

Verres taillés Verre à vin de 22 cl et chope 32 cl, en cristal taillé gris fumé (existe en blanc ou argent), coffret de 4 verres à vin ou 4 chopes, 120 €, Now's Home.



Renne des neiges En peluche immaculée, à suspendre de préférence au-dessus de la cheminée ! Clément, 19€, Alinéa.

Flûte bien gardée Voici une idée simple et esthétique empêchant de perdre son verre au cours de la soirée. Collerettes Mingleid, 7 € la boîte, PA-Design.

Pour chaque plat Avec sept diamètres, impossible de ne pas trouver son bonheur, quel que soit le mets servi ! Ensemble Set de Sept, 226 €, Bras.

Impériale Bougie de couronnement à essaimer sur la nappe blanche pour un effet très haut de gamme. 18 €, Habitat.

Vous prendrez bien un whisky my dear… Ou un sherry pour ces dames ? Avec cette carafe et ces verres Trianon Old fashion en cristal, vous pourrez servir les liqueurs dans le petit salon avec une totale élégance. Mais la qualité a un prix… Exorbitant ! 134 €, le verre ; 525 €, la carafe, Saint Louis aux Galeries Lafayette

Technique culinaire en vidéo :
Comment utiliser un siphon ?

Quel ustensile vous offrir ?

À l'approche de Noël, on rêve de cadeaux utiles et gourmands. Oui mais lesquels ? Voici une bonne raison de laisser traîner votre Marmiton Magazine sur la table du salon, ouvert à la bonne page. Enquête réalisée par Christophe Duhamel

Robot sur socle Artisan, à partir de 609€ , Robot Kitchen Aid.

Siphon. à partir de 64,90€, Mathon.

Collection Passion, à partir de 65€, Filsser.

Vous avez été près de 600 à répondre à la question : «Quel ustensile aimeriez-vous qu'on vous offre ?» Bon, évidemment, vous aimez ce qui est beau, solide et performant. Mais certaines demandes sont… plus originales. Petite synthèse de vos lettres au Père Noël qui habite dans les trois étoiles…

Les BEST OF

1er choix : le robot

Grand vainqueur, le robot est le cadeau rêvé de la moitié d'entre vous. Non, R2D2 ou 6PO ne sont pas (encore) au point pour vous assister aux fourneaux… Mais équipés ou non, beaucoup de cuisiniers en herbe fantasment sur les derniers assistants culinaires high-tech.
Deux robots sortent du lot : le Thermomix séduit pour ses fonctions bien connues (cuisson, balance), alors que le Kitchen Aid est perçu également comme un accessoire ultra tendance à afficher dans sa cuisine, d'où une demande de couleurs vives et girly (rouge, prune, rose, mauve…).

2e choix : le siphon

J'en vois déjà certains souffler. Le deuxième choix des internautes est beaucoup plus accessible que le premier ! Écume, espuma, crème fouettée, chantilly nous sont montées à la tête et nous rêvons de pouvoir facilement ajouter cette touche ultra tendance sur nos plats.

3e choix : des couteaux

Au rencart, les vieilles légendes de couteaux qui coupent l'amitié… On aime les beaux couteaux qui coupent ! Français ou japonais, en métal ou en céramique… Faut que ça coupe vite et bien !

4e choix : un piano

Nous sommes nombreux à nous rêver en Mozart des casseroles. Pour ce faire, un « piano » nous semble l'outil magique pour faire comme les chefs. Encore faut-il avoir la place… et un admirateur riche ! Ou intéressé par la perspective de vous voir faire des merveilles en cuisine.

5e choix : une mandoline

Décidément, cuisine et musique se marient bien ! Mais attention aux doigts… Vous demandez tous une mandoline qui permette de couper en toute sécurité.

6e choix : une cocotte

Oui mais pas n'importe quelle cocotte ! En fonte, s'il vous plaît. Pour son inertie thermique et sa capacité à bien cuire les plats mijotés.

Collection Beaune, à partir de 4447€, Lacanche.

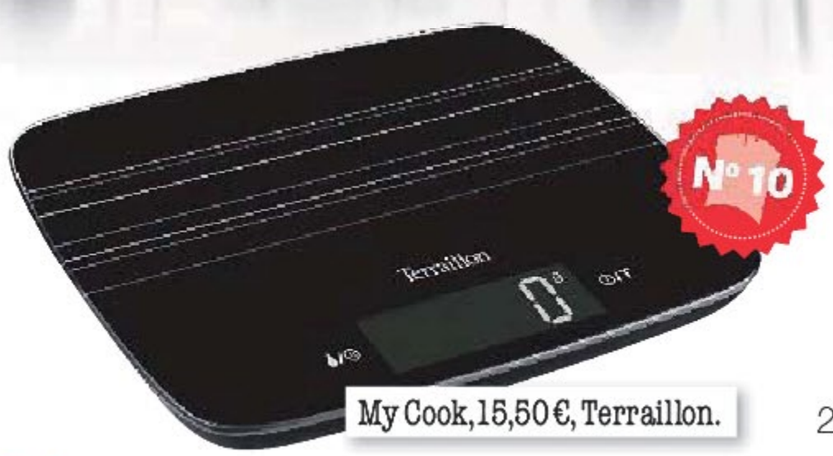
69 €, Zyliss.

Cook'on, 89 €, Beka.

Le Glacier Magimix, 89,90€ par Culinarion.

Super 2 Gaufres, à partir de 95€, Lagrange.

Plancha électrique, 349,99€, Krups.



My Cook, 15,50 €, Terraillon.

7e choix : une sorbetière ou une turbine à glace

Pour faire de délicieuses glaces avec des fruits… ou des herbes, des épices, des fromages ! (vous ne manquez pas d'idées).

8e choix : un gaufrier

Pratique pour réussir de jolies gaufres croustillantes, comme celles des foires. L'idéal étant, pour beaucoup, un gaufrier à l'ancienne, mais on n'en trouve plus guère, sinon d'occasion.

9e choix : une plancha

C'est la cuisson à la mode ! Qu'elle vienne d'Espagne ou s'inspire du teppanyaki japonais, sa grande surface carrée se substitue fréquemment à nos barbecues du week-end.

10e choix : une balance électrique

Précise au gramme, la balance idéale est jolie, efficace et… facile à ranger ! Étrange comme phénomène, toutes ces vieilles balances mécaniques qui chutent du plan de travail juste avant Noël…

Juste derrière : la yaourtière, la machine à pain, la centrifugeuse et… tout le nécessaire pour faire des verrines, à commencer par les verrines elles-mêmes !

11 Yaourtière
Multi Délices, 149,49€, Seb.

12 Machine à pain
La Fournée, 199,49€, Moulinex.

13 Centrifugeuse
Frutti Pro XL, 79,49€, Moulinex.

Les idées originales

• Les poêles en pierre, dont le revêtement antiadhésif fait un carton, la machine à soda pour créer vos propres colas ou limonades, l'entonnoir à piston (indispensable pour les financiers et autres petits gâteaux), un thermomètre de cuisson (classique ou… laser !), une machine à pâtes et son séchoir.

• Plus pointus et pas trop chers, le presse-citron Lékué et le zesteur Microplane ont leurs fans.

• Quant à ceux qui veulent faire un cadeau pas trop cher et très pratique : l'épluche-tomate est un indispensable que chacun devrait avoir chez soi (bon, sauf si on n'aime pas les tomates, ok).

14 Poêle en pierre
Stone Kela, à partir de 39,90€, par Culinarion.

15 Machine à soda
Fizz, 134,95€, SodaStream.

16 Entonnoir à piston
Entonnoir pro à piston, 68,90€, La Carpe.

Et pour rêver…

• Beaucoup rêvent d'une grande cuisine fonctionnelle pleine de plans de travail, pleine de tiroirs, baignée de lumière et avec vue sur la mer. Mais là, ça va être plus compliqué.

• Mais la cerise sur le gâteau, c'est quand même de se voir offrir… un chef cuisinier ! Voire carrément Thierry Marx, à qui l'une d'entre vous propose l'apéro. Tiens, c'est une bonne idée à faire gagner pour un jeu-concours ! Enfin, ne rêvez pas, ça sera juste pour une soirée !

17 Thermomètre de cuisson
Spatule thermomètre YooCook, 24,90€, Culinarion.

18 Machine à pates
Pasta Casa, 299,99€, Riviera & Bar.

20 Zesteur
Râpe-zesteur Microplane, 24,99€, Mathon.

19 Presse-citron
12,90€ la boîte de 2 unités, Lekué.

21 L'épluche-tomate
Épluche-tomate Zyliss, 11,50€, Culinarion.

NOUVELLE MARQUE INTERMARCHÉ

Itinéraire des Saveurs

Le voyage ne fait que commencer.

Athènes
Aller-Retour **3€***

Itinéraire des Saveurs
Moussaka
300 g - 10 € le kg

Transformé en FRANCE

Itinéraire des Saveurs, la nouvelle marque d'Intermarché, vous fait voyager à travers les régions de France et aux quatre coins du monde. Découvrez ses produits de qualité, fabriqués par nos propres usines ou par des entreprises locales partenaires, aux savoir-faire reconnus.

> www.itinerairedessaveurs.com

***Offre valable jusqu'au 2 décembre 2011.**

POUR VOTRE SANTÉ PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Annonceur : ITM Marketing Alimentaire - RCS PARIS B 488 407 768 - SAS au capital de 8 000 € - Siège social : 24, rue Auguste Chabrières 75737 PARIS Cedex 15
Production : Gutenberg networks - RCS NANTERRE 403 179 781 - Siège social : 2, rue Kléber 92309 LEVALLOIS-PERRET - Sous réserve d'erreurs typographiques - Suggestion de présentation - 2011.

Intermarché

TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE

les Mousquetaires

Festif. Comme chaque année depuis douze ans, Badoit fait appel à des artistes pour son coffret spécial fêtes. Cette année, la marque joue à nouveau la carte design en confiant l'édition 2012 aux Sismo (Fréderic Lecourt et Antoine Fenoglio) célèbres designers. Résultat, un superbe coffret contenant 2 bouteilles décorées et des verres à dégustation. **25 € en exclusivité à la grande épicerie de Paris et sur www.madeindesign.com**

Douceurs en boîte. Un écrin magique mariant champagne et chocolats… Malheureusement, coffret disponible uniquement sur Paris et l'Ile-de-France. **Coffret Baron de Rothschild et Hugo & Victor, 104,90 €, sur champmarket.com.**

Le thé sur-mesure. Choisissez le thé de votre choix et remplissez cette boîte capable de contenir un kilo de ces feuilles parfumées, dans un style british à souhait. **Coffret magique, à partir de 60 €, Betjeman & Barton.**

Ma bûche unique ! Biscuit au chocolat, crémeux à l'orange, boules de chocolat noir et look absolument envoûtant… La maison Guerlais épate la galerie grâce à son audace. **Bûche Joyeux Noël, à partir de 24 €, Vincent Guerlais.**

Mes réveillons branchés !

Certes, ce qui se trouvera sous le sapin exige une intense réflexion pour éviter les impairs. Le repas qui accompagnera ce moment festif mérite autant d'attention ! Direction les épiceries fines pour des fêtes riches en saveurs. par Julien Trubert

Luxueux. Les fêtes de fin d'année seront placées sous le signe de l'excellence et d'une consommation éthique avec le caviar Zwyer. Au choix, une sélection prestigieuse avec le caviar baeri, oscietre, sevruga et bulega et une offre abordable avec « tentations de caviar ». **25 € la boîte de 10 g. Plus d'infos au 01 47 20 53 36.**

NOUVELLE MARQUE INTERMARCHÉ

Itinéraire des Saveurs

Le voyage ne fait que commencer.

Bayonne
Aller-Retour
2,59 €*

Itinéraire des Saveurs
Jambon de Bayonne
I.G.P., 5 tranches
100 g - 25,90 € le kg

Origine
FRANCE

Itinéraire des Saveurs, la nouvelle marque d'Intermarché, vous fait voyager à travers les régions de France et aux quatre coins du monde. Découvrez ses produits de qualité, fabriqués par nos propres usines ou par des entreprises locales partenaires, aux savoir-faire reconnus.

> www.itinerairedessaveurs.com

***Offre valable jusqu'au 2 décembre 2011.**

POUR VOTRE SANTÉ PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Annonceur : ITM Marketing Alimentaire - RCS PARIS B 488 407 768 - SAS au capital de 8 000 € - Siège social : 24, rue Auguste Chabrières 75737 PARIS Cedex 15
Production : Gutenberg networks - RCS NANTERRE 403 179 781 - Siège social : 2, rue Kléber 92309 LEVALLOIS-PERRET - Sous réserve d'erreurs typographiques - Suggestion de présentation - 2011.

Intermarché
TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE

les Mousquetaires

Par Christophe Duhamel

Le jour où j'ai voulu faire Noël autrement

En Australie, on déguste la dinde de Noël par 40 °C à l'ombre. Ce décalage m'a donné l'idée de changer un peu la donne de notre sempiternel réveillon en organisant un Noël tropical en France.

L'invitation est assortie d'une gousse de vanille : « Tenue exotique exigée, caribéenne, papoue ou vahiné ». Le menu est couleur lagon. Sashimi de poisson à la tahitienne, saint-jacques au caramel balsamique, cari de crevettes à la noix de coco et poulet à la mangue. Quant à la bûche, c'est un tronc de palmier banane-chocolat aux longues feuilles de pâte d'amande verte. Le festin est prévu dans une petite maison de famille à la campagne, tranquille mais sans magasins à proximité. Mieux vaut ne rien oublier !
24 décembre, 17 h. Tous les convives sont arrivés. Tant mieux car il commence à neiger. La déco est prête : coquillages et crustacés, paréos et faux palmiers… J'ai emprunté à ma troupe de théâtre cinq gros spots qui chauffent bien. À peine allumés, on se croirait à Papeete. 33 puis 34 °C, mission accomplie. Chacun se met en tenue et arbore paréo, pagne, boubou, peau de zèbre (oui, certains ne sont visiblement jamais allés dans les îles).
19 h. Je sers un peu de punch pour faire oublier la tempête de neige qui blanchit les fenêtres et monte la musique pour masquer le souffle du vent dans le jardin. Il est temps de passer à table.

Adieu cocotiers…

Le sashimi de poisson à peine terminé, je me précipite pour lancer la cuisson du poulet et préparer le caramel pour les saint-jacques. Je mets le thermostat au maximum et… Clac ! Plus de plaque. Plus de lumière. Plus de chauffage. Plus de courant. D'un seul coup, on n'entend plus que les lamentations du vent.
Une bougie et direction le disjoncteur. On change un plomb, deux plombs, toujours rien. Allô, EDF ? Tempête… Village inaccessible… Courant coupé… Équipes surchargées… Rien avant demain. En voulant me jouer des saisons, j'ai fait péter les plombs. Adieu cocotiers, vahinés, luxe, palmes et volupté… D'ailleurs, la température est tombée. Vite, on fait un feu dans la cheminée. Mais ça ne suffit pas à réchauffer mes convives en maillot de bain… Seule solution : sortir du grenier tous les vêtements d'hiver, dignes d'un inventaire à la Prévert : fausses fourrures en vison et vraies en lapin coloré, pantalons de velours et pulls rayés, vêtements de ski dépareillés…

Chacun s'habille tant bien que mal et bientôt la cheminée illumine une étrange galerie de portraits. Le bonnet péruvien de ma mère commence à faire rire ma sœur… et c'est bientôt tous les convives qui sont pris d'un énorme fou rire.

Un festin à la cheminée

Reste le repas. Sans courant, c'est pas gagné. Vite, mon téléphone mobile, le seul appareil qui fonctionne encore. L'application Marmiton me sauve avec des brochettes de saint-jacques au lard grillé dont le parfum remplit bientôt le salon. Le cari de crevettes coco devient crevettes piquantes au miel et au vinaigre. Quant aux poulets, exit les mangues… Il sera rôti à la broche et les marrons simplement grillés. Succulent !
Seule la bûche est conforme au programme… À un détail près : où est passée la pâte d'amande des « feuilles » du palmier ?
On découvrira le lendemain que c'est le chien qui a profité de l'obscurité pour en faire son réveillon. De toute façon, la bûche est finalement plus appropriée que le palmier.
Je voulais de l'exotisme, j'ai eu une soirée de Noël « comme au temps jadis » où finalement tout le monde s'est régalé et a passé un bon moment. Quand rien ne se passe comme prévu, il ne faut pas se décourager, mais accepter que des surprises viennent pimenter les choses et en faire des moments encore plus inoubliables !
Joyeux Noël à toutes et tous.

MORBIER®
UN TRAIT DE CARACTERE

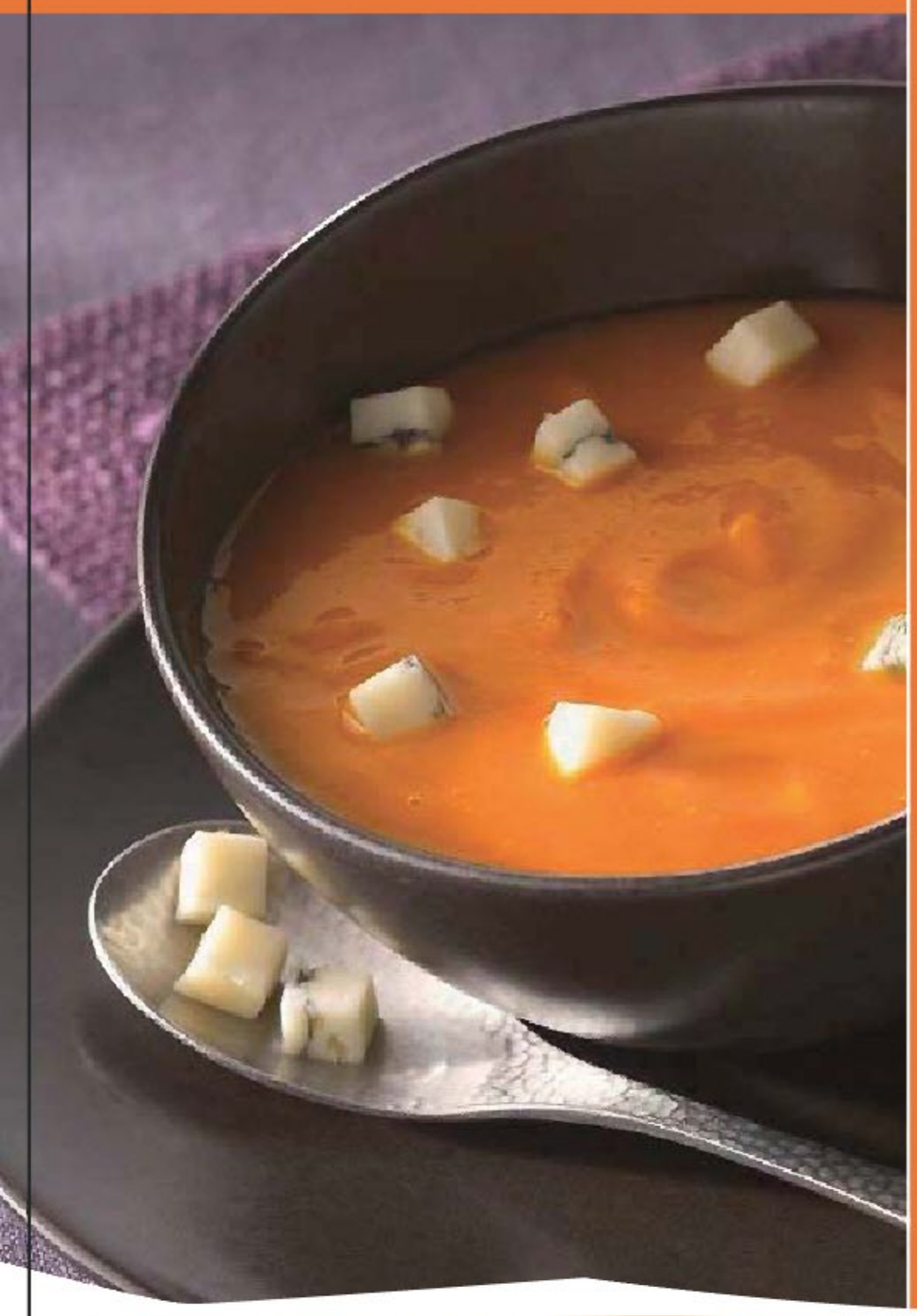
Rendez vous

sur
www.marmiton.org/morbier

POUR GAGNER
3 Dîners Gourmands
& votre appareil
KitchenAid®

COUP DE coeur marmiton

Velouté au potimarron & Morbier



POUR 4 PERSONNES
préparation : 10 minutes
cuisson : 20 minutes

Les ingrédients

- 100g de Morbier en petits cubes
- 800g de potimarron
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Lavez le potimarron et coupez-le en deux, enlevez les pépins et détaillez-le en cubes.
Pelez et émincez l'oignon.
Dans un faitout, faites fondre l'oignon quelques minutes dans l'huile d'olive et ajoutez le potimarron.
Couvrez d'eau et salez.
Faites cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre.
Passez au mixer plongeant et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
Dans chaque bol, versez le velouté et ajoutez des cubes de Morbier qui vont fondre doucement.

SOPEXA pour le Syndicat Interprofessionnel de défense du Morbier – Photo : C.Iwanon / stylisme : C.Fourcade

pour des petits plats de caractère

Dans les coulisses de la fabrication du magazine

Marmiton

C'est la dernière ligne droite ! Demain le n°4 part à l'imprimerie, afin d'être en kiosque à temps pour vous aider à concocter vos repas de réveillons… Dans le Sud-Ouest, en liaison avec l'équipe de Paris, on illustre le magazine, on le met en page et on le corrige. C'est l'effervescence. La preuve en images.

À la maquette

À l'icono

Bureau des SR

Face au mur

À la rédac

À la photogravure

À la maquette, les directeurs artistiques jonglent avec les chemins de fer papier et électronique (déroulés des pages du magazine), la couverture à valider et les dernières pages à monter.

À l'icono, Caro et Carole sont concentrées sur le dossier des légumes anciens, il faut trouver en urgence des photos esthétiques qui illustrent ce sujet… Pas facile, les topinambours ou les crosnes, c'est pas ce qu'il y a de plus sexy…

Bureau des SR. Messieurs les secrétaires de rédaction traquent sans répit les fautes d'orthographe ou de grammaire des articles, vérifient les informations, qu'il ne manque pas un ingrédient dans une recette. Bref, tout pour un magazine impeccable et des petits plats parfaits !

Face au mur, Nico et Jérémy vérifient la cohésion globale des pages de Marmiton 4, collées, à la suite, sur un mur repositionnable. Pas de redondance de photos ou de titres ? Avec une perception d'ensemble, on y voit vraiment mieux.

À la rédac, Dany et Magalie s'activent. La première prend par téléphone les corrections de Christophe et de Claire tandis que la seconde vérifie que les crédits photos soient bien complets. Quelques dernières pages à valider avec l'équipe de Marmiton.org (dont celle-ci !) et ce sera bouclé !

À la photogravure, c'est le dernier passage en revue des Cromalins (tirages sur papier spécial, destiné à l'imprimeur afin qu'il vérifie le bon respect des couleurs) c'est aussi à cet ultime moment que les SR et la rédaction contrôlent une dernière fois les pages avant de les envoyer à Bruno à la fabrication.

Et le résultat, vous l'avez entre vos mains ! Alors, il est pas beau ce dernier numéro ?

FORTUNAT
les toqués de la cuisine

Découvrez l'art du fumage !

Fumez vous-même saumon, charcuterie, légumes...

Le fumage, toute une histoire de goût...

Utilisé pour conserver les aliments, tout comme la salaison, le séchage ou le saumurage, le fumage est un procédé ancestral, utilisé depuis toujours. Aujourd'hui, son utilisation est essentiellement la recherche d'une qualité gustative, donnant un goût inimitable à vos mets. Avec tous les parfums du bois, il vous permet de préparer de nombreux plats, par exemple : des filets de saumon ou de thon, des dos de cabillaud, des crevettes ou des gambas, un filet mignon de porc, des magrets de canard, du poulet (entier, cuisses, filets, pilons,...) de nombreux légumes (concombre, carotte, courgette,...), des pommes de terre, un reblochon ou de la mozzarella.
Cette technique est une véritable façon de cuisiner, qui étonnera vos convives et régalera vos papilles.

Imaginer, créer...
partageons l'art de la cuisine
Georges Blanc

Commandez immédiatement

avec le code promotionnel :
P1612

Fortunat
22, rue Paul Chenavard
B.P. 1092
69202 Lyon Cedex 01 France

www.fortunat.fr
Référence du lot : 7011

04 72 07 44 04
Du lundi au vendredi
De 10h à 18h

04 72 98 87 68
7 jours / 7
24 h / 24

Offre valable du 1/10/11au 31/01/12 dans la limite des stocks disponibles. RCS LYON B 410 911 838 - Photos non contractuelles. Conformément à la loi informatique et liberté n° 78.17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Pour vous y opposer ou exercer votre droit d'accès ou de rectification (loi du 06/01/78) écrivez à Fortunat 22, rue Paul Chenavard BP 1092 - 69202 Lyon Cedex 01 - Tél. 04 72 07 44 04. Offre non cumulable avec toute autre offre promotionnelle.

Profitez de notre offre exceptionnelle

-50%

sur notre ensemble à fumer complet :

Fumoir à chaud

Le fumage de vos aliments se réalise par combustion lente de copeaux de bois dans un plat hermétique spécial en acier inox. Il s'utilise sur cuisinière traditionnelle (gaz, plaques électriques, vitrocéramique), barbecue ou cheminée.
Comprend un plat, une lèchefrite, une grille antiadhésive, un couvercle, une poignée amovible, le tout en acier inox. Dimensions : 38 x 28 x 9 cm

109 €

+

"Mes produits fumés"

Le premier ouvrage consacré au fumage. De nombreux conseils pour tirer le meilleur profit de votre fumoir et 51 recettes simples et savoureuses.
Editions Rustica.128 pages, format : 22 x 19 cm. Nombreuses photographies.

14,90 €

+

Bois de fumage

Copeaux en bois de hêtre. Sachet de 500 g.

7,30 €

+

Frais de port

8,60 €

Votre commande est livrée chez vous en 2 jours ouvrables.
Colissimo suivi

=

69,90 €

au lieu de 139,80 €

Je commande dans les 10 jours : je bénéficie en plus d'un abonnement de 12 mois à
8 numéros, de nombreuses recettes, des reportages... et une sélection de nos meilleurs produits.
La Mag'azine des toqués

P1612

☐ **OUI, je souhaite bénéficier de votre offre exceptionnelle -50 % et je passe ma commande :**

	PRIX	PRIX -50%	QUANTITÉ	TOTAL
L'ensemble à fumer	139,80	69,90 €	x ..	..... €

l'ensemble comprend : le fumoir à chaud + le livre "Mes produits fumés" + le bois de fumage + les frais de port Colissimo.

Mes coordonnées : Mme ☐ Mlle ☐ M. ☐

Nom : .....

Prénom : ..... Téléphone : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Je règle ma commande :
• Par chèque, à l'ordre de FORTUNAT
• Par carte bancaire (CB Visa, Eurocard) :

|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Expire le : |_|_|_|_| Signature :

Notez ci-contre les 3 derniers chiffres situés au dos de votre CB. |_|_|_|

Les légumes anciens, ou oubliés, tels panais, rutabagas et autres topinambours reviennent dans nos assiettes à la faveur d'une nouvelle approche de l'alimentation, plus diversifiée et raisonnée.

Coup de jeune pour les légumes anciens

Autrefois couramment cultivés et consommés en Europe, ces légumes sont peu à peu tombés en désuétude… avant de revenir en grâce ces dernières années. Panais, topinambours, betteraves ou salsifis commencent à (re)jouer les premiers rôles dans nos assiettes, où leurs saveurs et leurs couleurs exceptionnelles font à nouveau merveille. Par Thierry Roussillon

Pendant des siècles, ils ont été à la base de notre alimentation. Et puis, à partir des années 50, ils sont tombés dans l'oubli. La faute à l'exode rural qui a coupé les Français de leurs racines paysannes, la faute aussi à la société de consommation qui a fini par leur préférer des produits standardisés, calibrés, issus d'une agriculture industrialisée… et à la saveur normalisée. Ce n'est heureusement plus le cas.

Depuis dix ans environ, le retour en grâce des légumes oubliés ou anciens constitue l'une des tendances lourdes du moment. Une tendance relativement nouvelle qui a émergé au tournant du millénaire et qui ne cesse de s'amplifier, notamment parce qu'elle a pour fer de lance de nombreux cuisiniers étoilés, au premier rang desquels on retrouve Alain Passard. Considéré comme le pionnier de la gastronomie légumière, le chef de L'Arpège, on s'en souvient, a tout risqué il y a quelques années en abandonnant le carné en cuisine pour mettre son savoir-faire et son expérience au service des végétaux.

Aujourd'hui, cette tendance, si elle se nourrit des scandales qui ont entaché la consommation de viande ces dernières années (vache folle, grippe aviaire, dénonciation de l'élevage intensif), est aussi portée par le développement des potagers bio, de la livraison de paniers de légumes jusqu'au centre des villes, et de la prise de conscience qu'il est nécessaire de varier la part du végétal dans notre alimentation (le fameux slogan « cinq fruits et légumes par jour »).

Car les légumes, oubliés ou non, ont le vent en poupe. Notamment grâce à leurs saveurs souvent exceptionnelles ou à leurs couleurs vives et variées, parfois dignes de la palette du douanier Rousseau. Délaissés par les maraîchers (faute de producteurs), écartés des rayons de la grande distribution (faute de place), souffrant d'une mauvaise image, liée à de mauvaises périodes de l'Histoire, comme l'Occupation (rutabaga, topinambour), ou à de douloureux souvenirs de cantine scolaire (betterave, salsifis), les légumes anciens retrouvent le chemin de nos cuisines.

Il faut dire que, cultivés pendant des siècles dans les potagers européens, leur grande variété fait de ces légumes des produits indispensables à une alimentation équilibrée, car diversifiée. Qu'ils soient presque exclusivement issus d'une agriculture biologique, ou raisonnée, les rend encore plus désirables.

Et ce n'est probablement que le début. En effet, on estime à environ 1 200 le nombre de variétés de végétaux comestibles cultivés autrefois dans les potagers européens. Autant dire que les gourmands ont encore de belles découvertes à faire sur les étals… et dans leurs assiettes.

Chou-rave Spoutnik en cuisine

Ce légume appartient à la famille des crucifères (également appelée brassicacées), celle des choux, des navets, des radis, du raifort ou du rutabaga. Comme ce dernier, il se présente sous la forme d'une tige renflée, pourvue de feuilles dentelées, qui, dans les potagers, s'épanouit au-dessus du sol en prenant la forme d'une boule bien régulière, de couleur verte, blanche, voire violette.

Saison. Disponible une grande partie de l'année, on le cultive du printemps à l'automne, pour des récoltes échelonnées.

Au moment de l'achat. Choisissez-le intact, bien lisse, renflé et d'une jolie couleur uniforme. Sachez aussi qu'il est préférable de le déguster « jeune », quand il est encore tendre et que son diamètre ne dépasse pas 5 cm environ. Au-delà, il peut être resté trop longtemps en terre et risque d'être devenu filandreux.

En cuisine. Dégustez-le cru, râpé ou émincé, avec une vinaigrette classique ou en rémoulade. Cuit, il peut être poêlé au beurre ou à l'huile d'olive et servir de garniture à un gigot d'agneau.

Comment le conserver. Quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, enveloppé dans un sac en papier ou dans un linge humide.

Nutrition. Riche en fibres, en oligoéléments (fer et magnésium, notamment) et en vitamines C, le chou-rave apporte 24 kcal pour 100 g.

Bon à savoir. Si sa culture est connue depuis le Moyen Âge, son apparence évoque celle, plus moderne, du Spoutnik, le satellite lancé par les Soviétiques en 1957. Expliquer cette ressemblance à vos enfants sera un argument de poids pour les convaincre de goûter ce légume.

La recette facile

Coleslaw de chou-rave (pour 4) : émincez 3 choux-raves et 3 carottes. Dans un bol, mélangez 25 cl de mayonnaise, 8 cl de vinaigre de cidre et une pincée de sucre. Mélangez le tout et dégustez.

Rutabaga Croisé gourmand

Ce légume racine a été « inventé » en Scandinavie, à la fin du Moyen Âge. Issu du croisement entre un chou frisé et un navet (on l'appelle aussi chou-navet), il est notamment reconnaissable à sa forme allongée, et légèrement renflée, et à sa couleur, entre jaune et vert.

Saison. Il est présent sur les étals à partir du milieu de l'automne et jusqu'au milieu de l'hiver.

Au moment de l'achat. N'hésitez pas à le soupeser : un bon rutabaga doit être lourd, ferme au toucher. Sa peau doit être lisse, sans meurtrissures, et légèrement luisante, ce qui est un signe de fraîcheur. Évitez les plus gros, qui pourraient être filandreux.

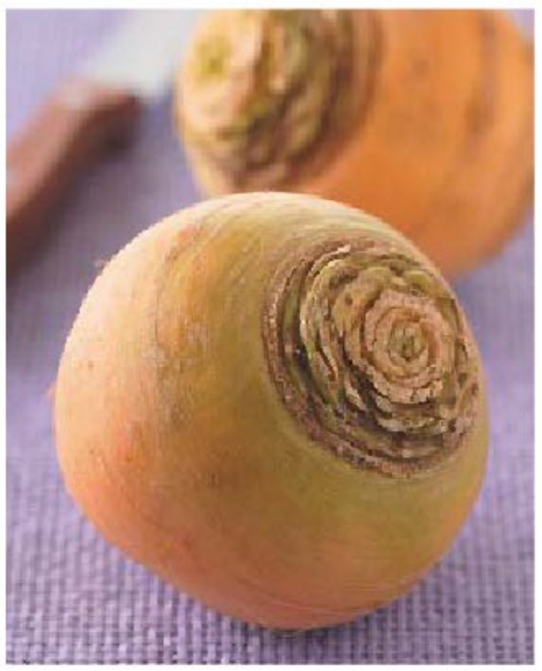
En cuisine. Plus le rutabaga est petit, plus il est jeune et tendre. Il peut être alors consommé cru, à la croque-au-sel, ou râpé en salade. Cuit à l'eau bouillante ou à la vapeur, il se déguste en purée, en espuma, en gratin ou en velouté. Il trouve également sa place dans certains pot-au-feu et apprécie la présence des épices (cannelle et muscade).

Comment le conserver. Dans un endroit sombre, frais et sec (une cave ou un garage), il peut se conserver plusieurs jours, voire plusieurs semaines.

Nutrition. Riche en glucides et en fibres, il est recommandé pour le transit intestinal et est réputé pour ses vertus laxatives et diurétiques. Côté calories, comptez environ 34 kcal pour 100 g.

La recette bluffante

Chantilly de rutabaga au fromage de chèvre (pour 4) : pelez 200 g de rutabagas, en retirant les cœurs s'ils sont bruns. Faites-les cuire dans l'eau salée pendant 20 min. Égouttez. Dans le bol du blender, mixez longuement les rutabagas avec 25 cl de crème fleurette et 50 g de chèvre frais. Salez et poivrez selon votre goût. Passez la préparation au chinois afin d'obtenir une préparation fluide qui ne bouchera pas le siphon. Enclenchez la ou les cartouches de gaz et glissez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Dégustez en verrines, sur des dés de concombre.



Topinambour Saveur d'artichaut

Originaire d'Amérique, le topinambour souffre encore aujourd'hui d'une mauvaise réputation, liée au souvenir de la Seconde Guerre mondiale, pendant laquelle il fut très largement consommé, en lieu et place des pommes de terre réquisitionnées par l'occupant. Pourtant, sa saveur fine et sucrée est gourmande et évoque celles de l'artichaut et de la noisette.

Saison. Achetez-le, de préférence, à partir du mois d'octobre et jusqu'à la fin de l'hiver.

Au moment de l'achat. Évitez les tubercules un peu mous, à la peau abîmée ou flétrie. Un topinambour frais est au contraire bien ferme au toucher. Si possible, choisissez-le également en fonction de sa forme. Plus elle sera simple, et plus il sera facile de l'éplucher.

En cuisine. Le rutabaga se mange cuit. Dégustez-le en purée, en gratin ou en potage, ou cuit à l'étuvée avec du beurre. Il apprécie la crème fraîche et est délicieux avec du poisson, des crustacés ou des noix de saint-jacques. Afin de lui conserver sa couleur, il est recommandé de le citronner, une fois épluché. À noter que sa saveur, associée à celle de la noix, peut évoquer le parfum de la truffe.

Comment le conserver. Quelques jours seulement dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Nutrition. Sa teneur en calories est de 31 kcal pour 100 g. Riche en vitamines B (excellente pour le système nerveux, le système musculaire et le métabolisme), le topinambour est également riche en phosphore, en calcium et en potassium.

L'idée recette qui change tout

Gratin de topinambour au parmesan (pour 4) : épluchez 800 g de topinambours, coupez-les en rondelles et faites-les cuire 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée et citronnée. Égouttez les rondelles de topinambour et disposez-les dans un plat allant au four. Nappez de 20 cl de crème fleurette, saupoudrez de parmesan râpé et faites cuire 20 à 25 min au four, à 180 °C (th. 6).

Navet Star (presque) oubliée

Depuis la préhistoire et, en gros, jusqu'au XIXe siècle, le navet fut probablement le légume le plus consommé en Europe. Présent au quotidien sur les tables, il a vu sa consommation baisser très rapidement, lorsque la pomme de terre (qui l'a remplacé et relégué au rang de vieille star oubliée) est apparue dans nos potagers. Le navet a dû prendre une préretraite pas forcément méritée. Parmi ses nombreuses variétés, citons le « boule d'or », un navet à la chair ferme et sucrée, et le « violet » (la plus répandue), à la texture fondante.

Saison. S'il est présent toute l'année sur les étals, les spécialistes considèrent que le navet possède une qualité optimale entre juillet et novembre.

Au moment de l'achat. Il est préférable de l'acheter jeune, pas trop gros donc, mais ferme et lourd dans la main. Une peau lisse (non meurtrie et sans rides) à la couleur franche est un signe de fraîcheur, comme peuvent l'être les fanes (quand les navets sont vendus en bottes). À condition qu'elles soient formées de feuilles bien vertes et craquantes.

En cuisine. Jeune et tendre, le navet peut être dégusté cru, râpé ou émincé, en salade. Mais c'est cuit qu'on a pris l'habitude de le cuisiner le plus souvent. En pot-au-feu, en purée, braisé ou poêlé, accompagné de crème ou de beurre. Une pincée de sucre, une cuillerée de miel ou de sirop d'érable peuvent également être ajoutées à la cuisson, pour adoucir un goût qui peut parfois virer à l'amertume. Simplement cuit à l'eau et revenu dans du beurre, il se marie délicieusement avec de la volaille, du canard ou de la viande blanche. Ses fanes peuvent également être cuisinées et se préparent comme des épinards frais.

Comment le conserver. À l'abri de la lumière, dans un endroit frais et sec, ou dans le bac à légumes du réfrigérateur. Comptez jusqu'à 5 jours pour conserver les navets nouveaux et jusqu'à 8 jours pour les autres.

Nutrition. Peu énergétique (18 kcal pour 100 g), le navet est riche en fibres, en vitamines (B et C), en minéraux (calcium et potassium, notamment) et en oligoéléments, tels que le fer, le zinc et le cuivre.

Une déclinaison originale

Petits navets farcis (pour 4) : lavez et essuyez 16 jeunes navets. Retirez les chapeaux et évidez-les en utilisant une cuillère parisienne ou un emporte-pièce. Portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites-y blanchir les navets 5 min. Égouttez-les. Dans un saladier, mélangez 100 g de veau haché, 100 g de chair à saucisse, 4 échalotes hachées, 2 c. à soupe de persil ciselé, 1 c. à soupe de crème, 1 jaune d'œuf et 50 g de fromage râpé. Garnissez les navets de cette farce, déposez-les dans un plat beurré, versez 1 verre d'eau dans le plat et enfournez 45 min dans le four préchauffé à 180 °C (th. 6).

Carotte Racine multicolore

Orange, la carotte ? Cela n'a pas toujours été le cas. En effet, les historiens de l'alimentation rapportent que ce légume racine n'a pris la couleur que nous lui connaissons aujourd'hui qu'à partir du XIXe siècle. Blanches ou jaunes, certaines variétés anciennes pouvaient également être rouges, violettes ou noires. Elles avaient bien failli disparaître, mais grâce au travail de certains maraîchers, les voilà de nouveau sur les étals.

Saison. Présente toute l'année sur les étals, ses qualités sont réputées optimales entre mai et juillet.

Au moment de l'achat. Une peau lisse et sans taches, des fanes bien vertes, une couleur vive et un parfum agréable sont autant de critères à prendre en compte au moment de l'achat.

En cuisine. Quelle que soit sa couleur, la carotte peut se consommer crue ou cuite. Dégustez-la en salade, braisée avec du beurre, garnie de crème, en purée, en gratin, avec des épices (cannelle, cumin) ou des herbes (coriandre, persil, basilic). Son goût diffère selon sa couleur. Sachez que la carotte blanche possède une saveur douce et sucrée et que la carotte violette est réputée pour son goût légèrement épicé. Notez qu'il n'est pas toujours utile d'éplucher les carottes : c'est le cas lorsqu'elles sont très jeunes, avec une peau fine, et avec les carottes de couleur dont la peau possède une teinte différente de celle de la chair (la carotte violette possède une chair orange, par exemple). En ne les pelant pas, et en les coupant en rondelles, vous pourrez jouer sur ce contraste.

Comment la conserver. Pas plus de 7 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Nutrition. Si la carotte orange est évidemment très riche en provitamine A (la fameuse carotène aux vertus antioxydantes), ce n'est pas le cas de la carotte blanche, par exemple. Également riche en vitamines C, elle est aussi une bonne source de calcium, de potassium ou de magnésium, et apporte 33 kcal pour 100 g.

Un gratin pas comme les autres

Hachis de canard confit à la purée de carotte (pour 4) : si vous le désirez, choisissez des carottes de couleur (rouge, jaune, violette, etc.). Pelez 500 g de carottes, coupez-les en rondelles et faites-les cuire 20 min à l'eau bouillante salée. Égouttez, écrasez l'ensemble en purée et incorporez 40 g de beurre. Rectifiez l'assaisonnement. Récupérez la chair de 4 cuisses de canard confit (en conserve). Effilochez-la et faites-la revenir quelques minutes dans une poêle posée sur feu doux. Ce n'est pas la peine d'ajouter de la matière grasse. Garnissez des petits plats à gratin de chair de canard. Recouvrez de purée de carotte, saupoudrez de parmesan et glissez 20 min dans le four préchauffé à 180 °C (th. 6).

Panais Légume multiforme

Cousin de la carotte et du céleri, le panais se décline en plusieurs variétés, qui se reconnaissent à leur forme. Ainsi trouve-t-on le panais rond, dont l'apparence évoque un peu celle d'une toupie, et le panais long, qui ressemble à la carotte. Largement consommé au Moyen Âge, il est tombé dans l'oubli pendant des dizaines d'années, avant de retrouver le chemin des étals, il y a peu.

Saison. Légume d'hiver (on l'appelait autrefois carotte d'hiver), le panais est disponible à partir d'octobre et jusqu'en mars.

Au moment de l'achat. Parce qu'il vieillit vite et mal (son goût se dénature rapidement), achetez-le de préférence sur les marchés, auprès d'un commerçant qui sera capable de vous dire à quel moment il a été cueilli. Choisissez-le intact et ferme au toucher, avec une peau lisse, sans meurtrissures, sans taches et d'une jolie couleur uniforme. Évitez les panais trop gros ou trop effilés, car les extrémités ne se mangent pas.

En cuisine. Cru ou cuit, le panais se consomme un peu comme la carotte, qu'il peut d'ailleurs remplacer dans la plupart des recettes. Une fois pelé (ce qu'il n'est pas toujours nécessaire de faire) et coupé en morceaux, sa chair s'oxyde rapidement et à tendance à noircir. Pour éviter ce problème, n'hésitez pas à le passer dans du jus de citron. Dégustez-le en soupe, en velouté, en purée, en chips, en gratins, etc.

Comment le conserver. 1 ou 2 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, enveloppé dans un sac en papier ou dans un linge humide, si vous ne pouvez pas les déguster le jour même.

Nutrition. Relativement énergétique (74 kcal pour 100 g), le panais est également réputé pour ses vertus dépuratives et diurétiques.

En version sucrée

Gâteau au panais et aux noix (pour 4) : dans un saladier, mélangez 2 œufs, 60 g de sucre en poudre, 60 g de cassonade, 100 g de farine, 10 cl d'huile, 5 g de levure et 1 pincée de sel. Ajoutez 300 g de panais râpé, 60 g de cerneaux de noix concassés, mélangez bien et versez dans un moule à manqué beurré. Enfournez pour 45 min à 180 °C (th. 6).

Crosne Tubercule du 9-1

Originaire de Chine, ce légume est connu là-bas sous le nom de ganluzi. En France, son nom est emprunté à la petite ville de Crosnes, une commune d'Île-de-France située en Essonne (91), où elles furent cultivées pour la première fois en 1882.
Si son apparence peut évoquer celle d'une grosse larve blanche, sa saveur, proche de celle de l'artichaut, du topinambour ou du salsifis, est en revanche plus appétissante.

Saison. Le crosne est un légume d'hiver, disponible sur les étals de novembre à mars. Il supporte également très bien la congélation et est donc distribué surgelé dans les supermarchés spécialisés, et ce, toute l'année.

Au moment de l'achat. Une peau légèrement luisante et sans taches, une couleur nacrée, une texture ferme et douce au toucher, un aspect intact et sans meurtrissures sont les critères auxquels vous devrez faire attention, au moment du choix.

En cuisine. Leur forme tarabiscotée et leur peau extrêmement fine ne facilitent pas la préparation des crosnes. La meilleure façon de les peler est de les frotter dans du gros sel, ce qui permettra de retirer l'excès de peau et de bien les nettoyer avant utilisation. Faites-les cuire ensuite quelques minutes dans une casserole d'eau bouillante salée et citronnée (cela évitera à la chair de noircir au contact de l'air), avant de les faire poêler au beurre, ce qui est la manière la plus traditionnelle de déguster ces légumes. Servez-les avec une volaille rôtie, de la viande blanche ou des noix de saint-jacques.

Comment le conserver. Le crosne ne se conserve pas. L'idéal, si vous l'achetez frais, est de le consommer le jour même. En revanche, il se congèle très bien, après avoir été nettoyé au gros sel (voir paragraphe précédent).

Nutrition. Avec 75 kcal pour 100 g, c'est un légume relativement énergétique, dépourvu de lipides, mais notoirement riche en glucides (16 g), en protéines (2,6 g) et en minéraux (calcium, potassium, phosphore).

La vraie recette à l'ancienne

Gratin de crosnes (pour 4) : déposez du gros sel dans un torchon, ajoutez 600 g de crosnes et frottez pour bien nettoyer les légumes. Versez dans une passoire pour éliminer le sel, retirez les petites peaux et faites cuire 10 min les crosnes dans une grande casserole d'eau bouillante salée et citronnée. Déposez les crosnes dans un plat à gratin beurré, nappez de béchamel, saupoudrez de fromage râpé et enfournez pour 15 à 20 min à 180 °C (th. 6).

Pomme de terre vitelotte Variété violette

Au sujet des pommes de terre, Alexandre Dumas évoque, dans son « Grand dictionnaire de cuisine », cette variété en ces termes : « Les meilleures de toutes sont sans contredit les violettes [...], connues à Paris sous le nom de vitelottes. » Cette citation confirme deux choses : la première, c'est que l'auteur des « Trois Mousquetaires » était un homme de goût et, la seconde, que la culture des vitelottes était manifestement très répandue autour de Paris, au XIX[e] siècle. C'est un peu moins le cas aujourd'hui, même si sa saveur de châtaigne et sa couleur étonnante (due à une haute teneur en anthocyanine, comme les mûres, ou les myrtilles) font de cette pomme de terre l'un des légumes oubliés le plus facilement reconnaissable.

Saison. Même s'il est possible d'en trouver toute l'année, la vitelotte se récolte traditionnellement pendant les mois d'été.

Au moment de l'achat. Écartez les pommes de terre abîmées ou germées, pour leur préférer celles à la texture ferme, à la peau bien lisse, non tachées et à la couleur intense.

En cuisine. Sa chair, légèrement farineuse, sa saveur de châtaigne et sa couleur font merveille en cuisine. Dégustez-la (forcément) cuite, en salade, en purée, en espuma, en velouté, en gratins, etc. Avec un curry, un tajine ou une blanquette de veau (pour le contraste entre la couleur de la sauce et celle de la chair de la vitelotte).

Comment la conserver. La pomme de terre vitelotte peut se conserver jusqu'à 8 semaines, dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.

Nutrition. Riche en amidon, en vitamine C, en minéraux (fer et magnésium), en fibres et en protéines, la vitelotte apporte environ 170 kcal pour 100 g.

La recette du paillasson violet

Crique violette (pour 4) : dans un saladier, mélangez 800 g de vitelottes pelées et râpées, 1 oignon haché, 1 gousse d'ail hachée, 2 œufs battus, 1 c. à soupe de persil ciselé, du sel et du poivre. Dans une grande poêle et dans l'huile chaude, faites revenir ce mélange 10 min de chaque côté, à feu doux. Dégustez chaud avec une salade verte.

Cardon Chardon comestible

Ce légume appartient à la famille des astéracées, comme la laitue, la chicorée, l'endive, l'artichaut, le salsifis, le tournesol, le topinambour… ou le chardon (non comestible) dont il tire son nom. Ce sont les côtes du cardon (également appelées cardes) que nous dégustons, le plus souvent en gratin, comme c'est le cas dans la région de Lyon, en Savoie ou en Provence.

Saison. La récolte des cardons se fait, en gros, pendant les mois d'automne.

Au moment de l'achat. Choisissez des côtes bien fraîches, fermes, d'une jolie couleur, avec des feuilles bien vertes. Évitez les légumes qui vous paraissent flétris, fanés, desséchés.

En cuisine. Préparez les cardes, en retirant les feuilles, les piquants et les parties filandreuses (en les tirant à la main, petit à petit, ce qui peut parfois être long). Découpez-les en morceaux et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée et citronnée afin d'éviter que la chair s'oxyde. Dégustez-les ensuite poêlées au beurre, avec de la crème, en purée ou en gratin.

Comment le conserver. Quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, enfermé dans un sac en papier ou dans un linge humide.

Nutrition. Avec 20 kcal pour 100 g environ, le cardon est très peu calorique. Il est en outre considéré comme une source de vitamines (B3), de potassium, de magnésium, de sodium et de calcium.

Le plat du dimanche soir

Gratin de cardon à la moelle, façon lyonnaise (pour 4) : pelez 1 kg de cardons, coupez-les en morceaux et faites-les cuire 30 à 40 min dans de l'eau bouillante salée et citronnée. Déposez 2 gros os à moelle dans une casserole. Remplissez d'eau froide et portez à ébullition. Comptez 10 min de cuisson. Sortez la moelle et coupez-la en rondelles. Égouttez les morceaux de cardons et déposez-les dans un plat à gratin beurré. Déposez les rondelles de moelle sur la surface. Préparez une béchamel liquide et nappez-en le gratin. Enfournez pour 35 min à 210 °C (th. 7).

Radis noir Black & white

Ce gros radis à la peau noire, mais à la chair blanche, ressemble à un petit concombre et peut atteindre jusqu'à 15 cm de long, pour 5 cm de diamètre environ. Il est réputé pour son croquant, sa fraîcheur et sa saveur piquante.

Saison. La meilleure période pour consommer cette racine est comprise entre mars et juillet.

Au moment de l'achat. Vérifiez son poids (soupesez-le, il doit être lourd), et son apparence. Une peau uniforme, sans taches et sans meurtrissures est un bon signe. Mais c'est surtout à sa taille qu'il faut être attentif. En effet, les plus gros sont parfois creux et fades.

En cuisine. C'est cru qu'on consomme le plus souvent ce légume. À la croque-au-sel, en salade, sur une tartine avec du pain et du beurre, ou façon canapé, coupé en rondelles et garni de rillettes de poisson, par exemple. Mais le radis noir peut être dégusté cuit à l'eau bouillante salée, puis revenu dans du beurre et assaisonné d'herbes fraîches et d'aromates. À noter que certains amateurs préconisent de le faire dégorger avant consommation, afin d'adoucir sa saveur piquante.

Comment le conserver. Une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur, enfermé dans un sac en papier ou dans un linge humide.

Nutrition. Riche en fibres, le radis noir est réputé pour ses vertus digestives. Très riche en minéraux et oligoéléments (potassium, calcium, soufre), il est également connu pour être une bonne source de vitamine C (23 mg pour 100 g). Et comme il est particulièrement pauvre en calories (15 kcal pour 100 g), il n'y a pas de raison de vouloir s'en passer.

Une petite entrée relevée

Blinis de radis noir au saumon fumé (pour 4) : dans un saladier, mélangez 1 petit radis noir pelé et coupé en dés, 4 tranches de saumon fumé coupées en dés, 150 g de fromage frais, le jus d'un demi-citron et 2 c. à soupe d'aneth ciselé. Salez et poivrez. Garnissez des miniblinis toastés de ce mélange et dégustez sans attendre.

Salsifis Pas de préjugés

Difficile à éplucher et long à cuire, le salsifis est une racine à la texture fondante. Sa saveur douce peut évoquer l'asperge ou l'artichaut. Disponible frais à certaines époques, et chez certains maraîchers, il est en revanche disponible en conserve (ce qui ne lui rend pas service, car ce n'est pas ainsi qu'il est le meilleur !) ou, ce qui est mieux, surgelé.

Saison. La haute saison du salsifis est comprise entre octobre et décembre.

Au moment de l'achat. Préférez des racines fines et fermes (mais tendres), plutôt que grosses et fibreuses. En n'oubliant pas, malgré tout, qu'il vous faudra les éplucher et que cette opération produit environ 40 % de déchets. À ce sujet, les amateurs recommandent d'utiliser des gants de cuisine au moment de l'épluchage, car les salsifis noircissent les doigts.

En cuisine. C'est cuits qu'il faut manger les salsifis. Froids, ils se dégustent en salade, avec une vinaigrette balsamique, un peu de crème fraîche ou une sauce mousseline. Dégustez-les avec du jambon cru et des copeaux de parmesan. Chauds, ils sont délicieux simplement servis avec un jus de viande ou de volaille. Mais vous pouvez également les déguster en purée ou en gratin, légèrement parfumés de safran.

Comment le conserver. Bien nettoyé, il se conserve 3 à 4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, bien enveloppé dans du papier absorbant humidifié.

Nutrition. Source de fibres (4 g pour 100 g), de vitamines (B et E, notamment), de minéraux (il est riche en manganèse, bon pour les os et le métabolisme), le salsifis apporte 30 kcal pour 100 g environ.

Gratiné à l'italienne

Gratin de salsifis au jus de volaille et au parmesan (pour 4) : pelez 1 kg de salsifis frais, et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 15 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et versez dans un plat à gratin beurré. Nappez de jus de volaille, saupoudrez de parmesan et enfournez pour 15 min à 180 °C (th. 6).

Betterave potagère Retour en grâce

Cette racine, qui se consomme crue ou cuite, rappelle à tous des (mauvais ?) souvenirs de cantine scolaire. Remise au goût du jour par les chefs étoilés, elle connaît depuis peu un nouvel engouement. Notamment grâce aux nombreuses variétés comestibles aujourd'hui disponibles, qui se déclinent en rouge, en jaune, en blanc ou en deux couleurs, comme la spectaculaire chioggia, aux anneaux concentriques rouges et blancs.

Saison. Bien qu'elle soit disponible toute l'année (elle est alors le plus souvent cuite), il est conseillé de l'acheter crue, entre mai et septembre. Attention, les betteraves colorées ne sont pas disponibles partout. Seuls certains maraîchers ou certains supermarchés les proposent à la vente, et encore, pas toute l'année.

Au moment de l'achat. Achetée cuite, elle est le plus souvent vendue sous vide, en tout cas dans les supermarchés. Il convient alors de jeter un coup d'œil à travers le paquet pour vérifier qu'elle n'est pas abîmée. Achetée crue, la betterave doit être ferme, plutôt petite (elle devient fibreuse en grandissant) avec une peau fine et relativement lisse.

En cuisine. Crue, râpée le plus souvent, et dégustée avec une vinaigrette, ou cuite, elle se déguste en salade, en purée ou en soupe froide ou chaude, comme le bortsch et ses dérivés, préparés depuis des siècles en Europe de l'Est. Mariez-la avec du fromage frais, des noix, ou préparez-la façon chips, pour un apéritif bluffant et croustillant (voir recette ci-dessous).

Comment la conserver. Cuite et sous-vide, elle se conserve au réfrigérateur jusqu'à la date limite de consommation imprimée sur le paquet. Sinon, elle se garde quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Nutrition. Riche en glucides (8,4 g pour 100 g), la betterave possède un apport calorique non négligeable, puisqu'il est équivalent à 40 kcal pour 100 g environ. Mais ce légume est aussi recommandé pour sa haute teneur en fibres, idéale pour le transit, en minéraux, en oligoéléments (potassium, calcium, magnésium) et en vitamine B (parfaite contre la fatigue).

La recette de l'apéro

Chips de radis au four (pour 4) : pelez 4 betteraves crues de la couleur que vous voulez. Tranchez-les très finement en utilisant une mandoline. Déposez les tranches obtenues sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 20 min à 150 °C. (th. 5). Surveillez la cuisson pour éviter qu'elles brûlent. Salez avant de déguster.

Les recettes préférées de la rédaction

À tester pour se régaler…

Carottes et salsifis au beurre persillé

Pour 6 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 55 minutes

- 600 g de carottes
- 500 g de salsifis frais
- 1 citron
- 3 tiges de persil
- 80 g de beurre
- 1 c. à soupe de farine
- sel et poivre du moulin

1 Pressez le jus du citron. Rincez les salsifis dans un saladier d'eau froide avec une cuillerée à soupe de jus de citron pour éviter qu'ils noircissent. **2** Dans un bol, délayez la farine avec 4 cuillerées à soupe de jus de citron versé en filet pour obtenir une pâte sans grumeaux. Portez une grande quantité d'eau salée à ébullition, ajoutez la pâte en la délayant petit à petit. Ajoutez les salsifis et faites-les cuire 20 minutes. Égouttez-les et épongez-les. **3** Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Pelez les carottes et taillez-les en bâtonnets de la même taille que les salsifis. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, ajoutez les carottes et faites-les cuire 10 minutes, puis ajoutez les salsifis, le persil. Salez, donnez un tour de moulin à poivre et poursuivez la cuisson 20 minutes. Servez aussitôt.

Gratin de cardon

Pour 6 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 1 heure

- 2 gros pieds de cardons
- 1 citron • 30 g de beurre
- 2 c. à soupe de farine

Pour la sauce Béchamel :

- 50 g de beurre • 30 cl de lait
- 20 cl de crème fleurette
- 30 g de farine • 1 pincée de noix muscade • sel et poivre

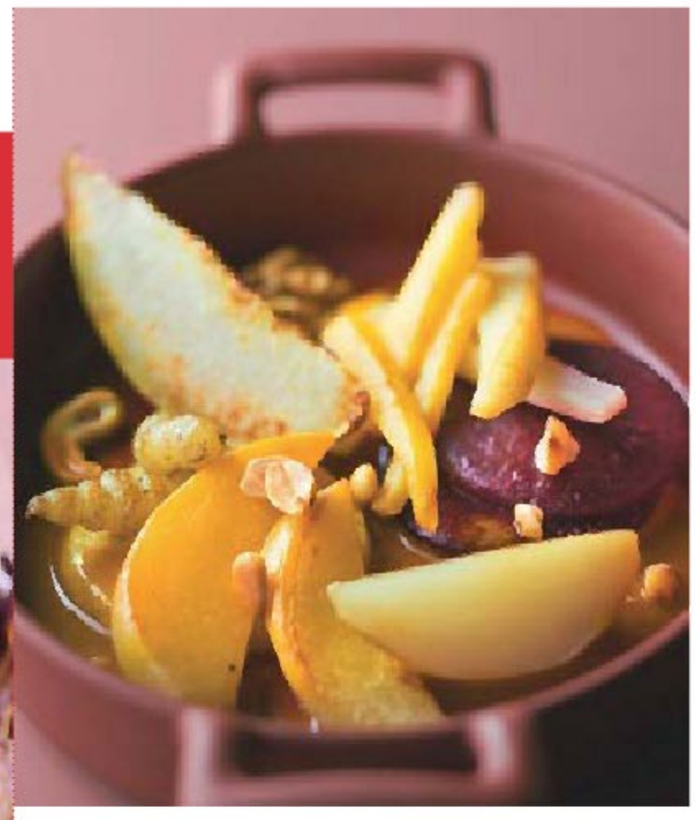
1 Prélevez les côtes tendres des cardons, lavez-les et coupez-les en morceaux de 6 cm de long. Retirez les fils. Coupez le citron en deux. Frottez-en les côtes. Délayez la farine dans un verre d'eau. Versez-la dans une cocotte, ajoutez 2 litres d'eau, portez à ébullition, ajoutez les cardons et faites-les cuire 40 minutes. **2** Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Égouttez les cardons, disposez-les dans un plat à gratin. **3** Pour la béchamel : dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et laissez cuire jusqu'à coloration. Versez le lait froid puis la crème et portez à ébullition sans cesser de tourner jusqu'à épaississement. Salez, poivrez et ajoutez la muscade et versez sur les cardons. Enfournez pour 20 minutes puis passez en position gril 3 à 5 minutes pour le gratiné.

Navets rôtis

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 30 minutes

- 4 navets blancs
- 4 navets jaunes
- 4 navets à collets violets
- 2 oignons
- 6 gousses d'ail rose
- 10 feuilles de sauge
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

1 Pelez les oignons et émincez-les. Pelez les navets, coupez-les en deux, rincez-les et séchez-les. Lavez et séchez les feuilles de sauge. **2** Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites-y dorer les oignons. Ajoutez les navets et faites-les revenir 5 minutes en remuant. Ajoutez 20 cl d'eau, les gousses d'ail en chemise, les feuilles de sauge, salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 20 minutes.



Cocotte de crosne, pomme, betterave et noisette

Pour 6 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 1 heure

- 250 g de crosnes
- 6 pommes type golden
- 3 betteraves crues
- 30 g de beurre
- 50 g de noisettes mondées et concassées
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre
- gros sel • sel et poivre

1 Brossez les betteraves en laissant un bout des fanes, et faites-les cuire 30 minutes à la vapeur, laissez refroidir, pelez-les et coupez-les en tranches. **2** Préparez les crosnes : mettez-les dans un linge. Ajoutez une poignée de gros sel et frictionnez-les pour les peler. Rincez-les ensuite à l'eau froide. **3** Faites chauffer le beurre dans une poêle, ajoutez les crosnes, puis versez le vinaigre et faites-les revenir 5 minutes en remuant. Poivrez. Couvrez d'eau à fleur et faites cuire à feu vif jusqu'à complète évaporation de l'eau. **4** Lavez, séchez les pommes, retirez le cœur avec les pépins. Coupez trois pommes en tranches et taillez le reste en frites. Faites chauffer l'huile dans une poêle avec le beurre. Ajoutez tous les légumes préparés et faites-les sauter 10 minutes. Parsemez de noisettes. Servez aussitôt.

Tatin de topinambour au gingembre

Pour 6 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 45 minutes

- 1 pâton de pâte feuilletée
- 800 g de topinambours
- 1 jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de thym
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- sel et poivre

1 Épluchez les topinambours, mettez-les dans de l'eau froide avec le jus de citron. Coupez-les en tranches. Mettez-les dans un cuit-vapeur, salez, poivrez et faites cuire 15 minutes. **2** Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Étalez la pâte feuilletée sur le plan de travail fariné, découpez-y 6 disques un peu plus grands que le diamètre d'un moule à tartelette. **3** Versez un filet d'huile d'olive dans le fond de 6 moules à tartelette et répartissez-y les tranches de topinambour, salez, poivrez. Saupoudrez de thym et de gingembre **4** Recouvrez d'un disque de pâte et rentrez les bords à l'intérieur du moule. Piquez la pâte avec une fourchette. Enfournez et cuisez 20 minutes. **5** Sortez les moules du four. Démoulez les tatins en posant une petite assiette sur les moules et en retournant d'un seul coup. Servez aussitôt.

Purée de panais et rutabaga

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 35 minutes

- 4 panais
- 4 rutabagas
- 1 oignon
- 30 cl de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

1 Pelez et émincez l'oignon. Épluchez les légumes et coupez-les en petits morceaux. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faites revenir l'oignon sans coloration. Ajoutez les légumes et mouillez avec le bouillon à fleur. Faites cuire 30 minutes. Égouttez et mixez jusqu'à l'obtention d'une purée. **2** Versez la purée dans une casserole, ajoutez la crème fraîche, salez, poivrez et faites réchauffer à feu doux. Servez aussitôt.

Salade de vitelotte persillée

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 30 minutes

- 1 kg de pommes de terre type vitelotte
- 3 tiges de persil
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne • sel, poivre

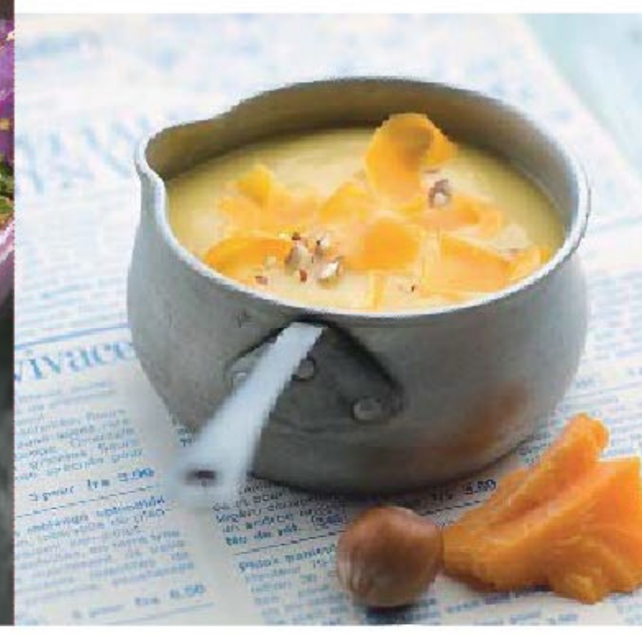
1 Pelez les vitelottes et coupez-les en gros cubes. Faites-les cuire à la vapeur 25 minutes. **2** Pendant ce temps, lavez, effeuillez et ciselez le persil. Mettez la moutarde dans un saladier, ajoutez le vinaigre, l'huile, le sel, le poivre et émulsionnez le tout. Ajoutez le persil, les cubes de vitelotte, salez, poivrez et mélangez bien. Servez tiède ou froid.

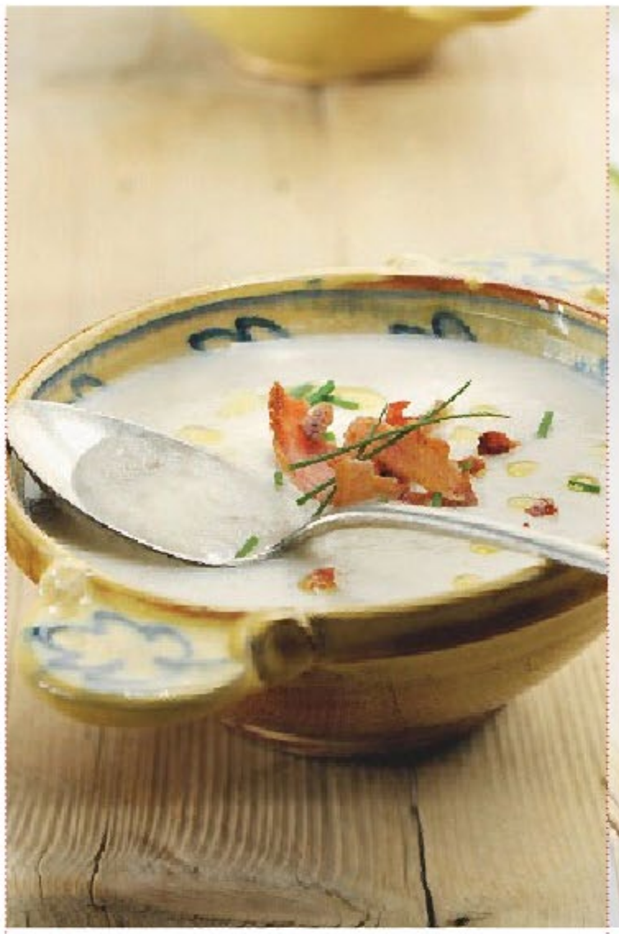
Soupe de panais et mimolette aux noisettes

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 40 minutes

- 3 gros panais • 3 pommes de terre • 2 oignons • 200 g de mimolette vieille • 120 g crème fraîche • 75 g de beurre • 50 g de noisettes • sel et poivre

1 Pelez et hachez les oignons. Épluchez et râpez les pommes de terre. Pelez et coupez les panais en petits cubes. Concassez les noisettes. Râpez la moitié de la mimolette. **2** Faites fondre le beurre dans une cocotte. Mettez-y à revenir l'oignon, sans coloration, en remuant puis ajoutez les pommes de terre râpées, les cubes de panais et la moitié des noisettes. Laissez cuire 5 minutes en mélangeant. Versez 1 litre et demi d'eau dans la cocotte, couvrez et faites cuire 30 minutes. **3** Retirez la cocotte du feu et laissez tiédir. Versez les légumes et leur bouillon de cuisson dans un mixeur et ajoutez la mimolette râpée. Mixez jusqu'à l'obtention d'une soupe veloutée. Salez légèrement et poivrez. Incorporez la crème fraîche. Mélangez et remettez sur feu doux. Réchauffez jusqu'aux premiers frémissements. **4** Pendant ce temps, faites des copeaux de la mimolette restante. Retirez du feu, répartissez la soupe dans 6 bols, parsemez des noisettes restantes et de copeaux de mimolette.





Soupe de topinambours au bacon

Pour 6 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 40 minutes

- 1 kg de topinambours
- 4 pommes de terre
- 6 tranches de bacon
- 1 bouquet de ciboulette
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- huile d'olive
- sel et poivre

1 Épluchez les topinambours et les pommes de terre, coupez-les en morceaux et mettez-les dans une casserole. Couvrez-les d'eau, salez et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 30 minutes à feu doux. Lavez, séchez et ciselez la ciboulette. **2** Quand les topinambours et les pommes de terre sont cuits, mixez-les longuement jusqu'à obtention d'une soupe onctueuse. Versez-la dans une casserole, ajoutez la crème épaisse en fouettant. Salez, poivrez et maintenez-la sur feu doux sans laisser bouillir. **3** Faites chauffer une poêle à blanc et saisissez-y les tranches de bacon. Égouttez-les et coupez-les en lamelles. **4** Versez la soupe dans 6 bols et répartissez les lamelles de bacon. Versez quelques gouttes d'huile d'olive. Parsemez de ciboulette. Servez aussitôt.

Salade de chou et carottes râpés aux graines de fenouil

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes

- 5 carottes
- ½ chou blanc
- 1 oignon rouge
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- 4 c. à soupe d'huile de tournesol
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de graines de fenouil
- sel et poivre

1 Retirez le trognon du ½ chou blanc. Coupez-le en deux puis râpez-le. Lavez et égouttez le chou râpé. Réservez dans un saladier. **2** Pelez, lavez et râpez les carottes. Ajoutez-les dans le saladier. Épluchez et émincez l'oignon rouge. Mettez-le dans le saladier. **3** Dans un bol, émulsionnez le sel, le poivre avec le vinaigre de cidre. Incorporez l'huile de tournesol tout en fouettant. Arrosez-en la salade et mélangez. **4** Répartissez la préparation dans des bols individuels. Ajoutez les graines de fenouil et la ciboulette ciselée. Servez bien frais.

Pot-au-feu aux légumes anciens

Pour 6 personnes
Préparation 45 minutes
Cuisson 4 heures

- 1 kg de gîte • 600 g de plat de côtes
- 1 queue de bœuf • 6 os à moelle
- 3 carottes jaunes • 3 carottes orange • 6 petits navets • 4 panais
- 2 oignons • 4 clous de girofle
- 3 feuilles de laurier • 1 bouquet garni • 25 g de poivres concassés
- gros sel

1 La veille, placez les os à moelle dans un récipient rempli d'eau salée. **2** Le jour même, mettez la viande dans une grande marmite. Couvrez-la d'eau froide et portez à ébullition 5 minutes. Égouttez la viande, videz la marmite et rincez-la. Remettez-y le plat de côte avec le bouquet garni. Couvrez d'eau froide et portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire 1 heure en écumant régulièrement. **3** Pendant ce temps, pelez et piquez de clous de girofle les oignons. Pelez et coupez en morceaux tous les légumes. **4** Après 1 heure de cuisson, ajoutez le gîte dans la marmite. Couvrez d'eau et portez à ébullition. Ajoutez le poivre et 2 cuillerées à soupe de gros sel. Cuisez 2 heures puis ajoutez tous les légumes. Poursuivez la cuisson 1 heure à petits frémissements. **5** Retirez la viande et les légumes. Passez le bouillon dans une soupière. Mettez les os à moelle dans une mousseline, placez-les dans une casserole et couvrez-les de bouillon. Faites-les pocher 15 minutes à feu doux. Ajoutez les os à moelle dans le plat de viandes et légumes. **5** Servez le pot-au-feu et le bouillon avec cornichons, gros sel et poivre concassé.

Carpaccio de saumon fumé et radis noir

Pour 6 personnes
Préparation 30 minutes

- 12 tranches de saumon fumé
- 2 citrons verts
- 1 radis noir
- 1 c. à soupe de baies roses concassées
- huile d'olive
- fleur de sel
- poivre blanc concassé

1 Pressez le jus des citrons verts. Découpez les tranches de saumon fumé à l'aide d'un emporte-pièce. Réservez au frais. **2** Coupez le radis très finement à l'aide d'une mandoline, plongez les lamelles dans un saladier d'eau très froide avec des glaçons. **3** Au moment de servir, répartissez les carpaccios de saumon fumé dans 6 assiettes, arrosez du jus des citrons, parsemez de baies roses et de poivre concassés. **4** Égouttez et séchez les tranches de radis noir. Servez le carpaccio avec le radis noir.

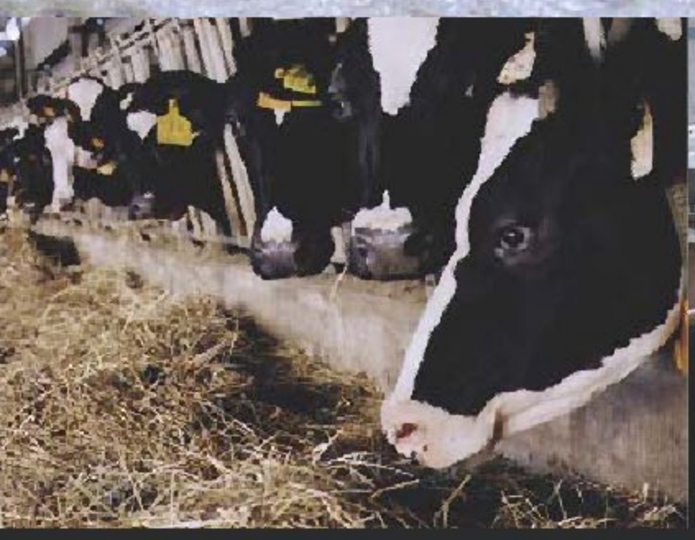
Parmigiano Reggiano
Le seul véritable Parmesan

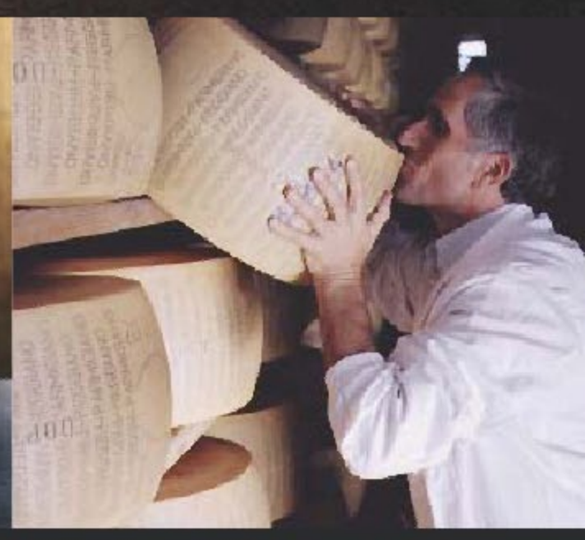
Saviez-vous que « Parmigiano Reggiano » est l'appellation italienne du véritable Parmesan ? Fabriqué encore aujourd'hui à la main, sans aucun additif, selon un savoir-faire vieux de neuf cents ans, le Parmigiano Reggiano est le seul vrai Parmesan, et le seul fromage pouvant porter cette célèbre dénomination.

Nécessitant un subtil mélange de passion et d'expertise, la fabrication du Parmigiano Reggiano a lieu dans un terroir défini du nord de l'Italie, entre le Pô et les Apennins. Soumis à un affinage d'au moins douze mois, ce fromage entièrement naturel développe des saveurs, des arômes et une texture uniques, caractéristiques de l'appellation « Parmigiano Reggiano ».

Le Parmigiano Reggiano transforme le plat le plus simple en un mets extraordinaire. Prenez de généreux copeaux de Parmesan affiné et arrosez-les légèrement de vinaigre balsamique, ou mariez-les à quelques quartiers de poire bien mûre. Vous ne serez pas déçu.

P. Iva e C. F.: 00621790351 photos DR





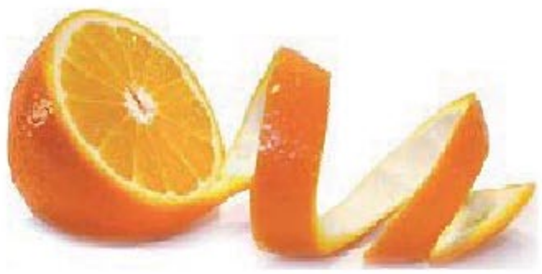
PARMIGIANO REGGIANO
www.parmigiano-reggiano.it

Recherchez l'authentique « Parmigiano Reggiano », l'unique véritable et incomparable Parmesan.

En février 2008, la Cour Européenne de Justice a statué que seuls les fromages portant l'Appellation d'Origine Protégée (AOP) « Parmigiano Reggiano » pouvaient être vendus sous la désignation de "Parmesan".

Regione Emilia-Romagna, Assessorato Agricoltura

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



L'orange se rend indispensable

Elle est l'un des treize desserts à prévoir le soir de Noël. Mais comment utiliser autrement deux oranges en perdition au fond de son réfrigérateur ? Un peu d'astuce et un soupçon d'audace et hop ! elle prend une tout autre dimension.

Par Julien Trubert

Il n'y a pas si longtemps, avoir une orange au creux de sa main relevait du petit miracle. Jusqu'à la moitié du XX[e] siècle, la belle coûte tant qu'elle fait office de délice rare et précieux. Le fameux mythe de l'orange offerte à Noël a bel et bien existé, l'enfant recevant ce présent tenait contre lui l'équivalent, aujourd'hui, du dernier joujou technologique à la mode. De nos jours, le fruit est devenu banal, habituel, peu surprenant. Les néophytes se contentent de manger l'agrume cru, de le presser parfois dans un élan de cuisine faite maison… alors que l'orange sait se plier à tous types de préparations ! Notamment à quelques jours des fêtes.

Immédiateté

Deux solutions s'offrent aux chefs face à une orange : l'utiliser tout de suite ou la préparer pour des dégustations plus tardives. Dans le premier cas, la fraîcheur acidulée du fruit s'invite avec aisance dans des salades, à l'instar de carottes râpées. On retire le blanc du fruit au-dessus du saladier afin de ne pas perdre une once de jus puis l'on tranche finement l'orange entière en veillant à retirer le cœur parfois trop ferme. Dans le second cas, l'orange se presse et s'ajoute à un mélange composé de jus de citron, d'huile d'olive, d'une larmichette de fleur d'oranger et d'un chouia de sel. Une fois cette sauce ajoutée aux carottes et tranches d'orange, quelques brins de coriandre ciselés se mêlent

Rien de mieux !

Ne cherchez pas à supplanter l'orange pressée… Les jus de fruits envahissant les supermarchés de France et de Navarre ne parviennent décidément pas à égaler la version faite maison dans les apports énergétiques et vitaminiques. Sans parler du goût ! L'Institut national de la recherche agronomique (Inra) vient même de démontrer que l'orange, et plus particulièrement son jus, réduisait efficacement les risques de tracas cardiovasculaires. En boire 50 cl par jour faciliterait, selon les chercheurs, la dilatation des vaisseaux sanguins et améliorerait la pression sanguine. Pourquoi résister ?

Technique culinaire en vidéo : Préparer une orange.

Ma décoration gourmande

Pour un pot pourri, à disposer sur sa table festive… les oranges séchées confèrent peps et charme. Coupez des tranches de 6 mm environ puis faites-les tremper dans un mélange de jus de citron et de sel. Disposées sur une plaque, celles-ci filent ensuite au four (150 °C) pendant 12 heures ! Il suffit de retourner les belles de temps en temps et de les retirer une fois qu'elles se montrent croquantes. Autre solution avec la « pomme d'ambre » ou cette orange couverte de clous de girofle. Outre un retour aux décorations d'antan, l'agrume parfume alors l'intérieur et tue les mites une fois posé dans un placard à linge. Parfaitement rétro. Parfaitement charmant !

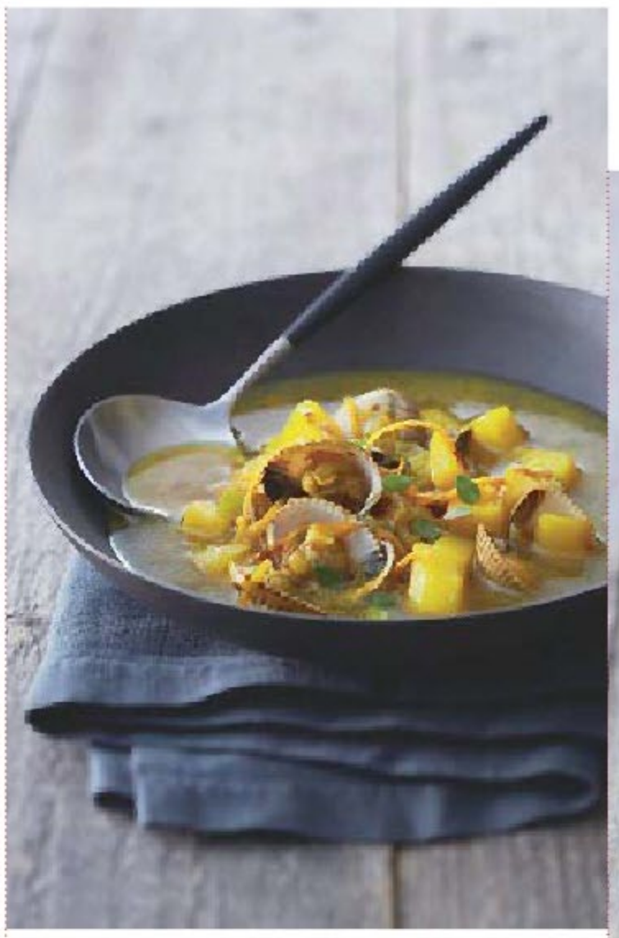
à la préparation. Cette entrée goûteuse aux origines marocaines convainc et apporte sa dose de soleil sur la table. La coriandre, encore elle, jouxte d'autres épices qui s'allient volontiers, comme le curry, le gingembre, la muscade et la cannelle. L'ensemble se verse ainsi dans le jus du fruit qui sert de liant au creux d'une papillote accueillant un poisson blanc, de l'huile d'olive et des oignons émincés. Quelque temps au four (en fonction de l'épaisseur du poisson) et voilà un plat convivial idéalement accompagné de riz blanc. Toujours dans une version salée, l'orange et son nectar dynamisent une vinaigrette dans une salade de crevettes ou de langoustines. Comment ne pas parler du canard, cette viande idéale pour l'agrume ? Du jus chauffé avec du miel, de la moutarde, du laurier, du thym et de l'estragon nappe la volaille qui retourne ensuite au four entourée de quartiers d'orange et d'oignons. Un plat d'une simplicité enfantine.

Le sucré, maintenant avec une orange peu farouche. Tarte Tatin, gâteau, cake, salade de fruits… rien ne résiste à l'agrume roi. Saisonnier à souhait, le pain d'épices accueille doublement l'orange. Par son jus, bien entendu, mais également grâce à des écorces confites intéressantes pour la texture du dessert.

À savourer plus tard

Les oranges peuvent aussi se conserver, non sous leur forme originelle, mais grâce au chocolat, par exemple. Coupez ainsi la peau de l'agrume en lamelles et plongez-les dans de l'eau bouillante sucrée (200 g de sucre pour 20 cl d'eau). Retirez ces « frites » et attendez leur refroidissement total avant de répéter cette cuisson à cinq reprises. Le chocolat fondu enrobe ces sarments placés au réfrigérateur où ils demeurent jusqu'à la dégustation. Les oranges confites suivent un procédé identique de cuisson auquel s'ajoute un passage en cocotte de 2 heures dans un sirop. Un peu de sucre cristallisé et voilà une décoration idéale sur les gourmandises ou à déguster nature.

Trente minutes dans une sorbetière suffisent pour réaliser un délice glacé à base du jus d'orange et d'un citron mélangé avec une dose de sucre. Les agrumes acceptent volontiers d'être givrés. On les évide ainsi proprement avant de les fourrer de sorbet et de glisser le fruit au congélateur. Avec une facilité déconcertante, servez enfin des pâtes de fruits à l'orange en mixant des quartiers épluchés épépinés et cuits dans un verre d'eau à feu doux. La mixture obtenue se pèse et s'ajoute au même poids de sucre dans une casserole. Après 90 minutes de cuisson tendre et un usage régulier de la spatule, placez la pâte sur une plaque au réfrigérateur. Le lendemain, la douceur est prête à déguster après l'ajout de sucre en poudre. L'orange permet ainsi de réaliser un menu complet qui lui est 100 % dédié. De l'apéritif (différents cocktails), à la mignardise finale qui accompagne le café, rien ne lui résiste. Reste à apprivoiser la jolie pour la travailler sans tracas.



Soupe de coques à l'orange

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 15 minutes
Dégorgement 24 heures

- 3 l de coques
- 1 l de bouillon de légumes
- 2 oranges non traitées
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- 2 tiges de basilic
- poivre du moulin

1 La veille, faites dégorger les coques dans de l'eau froide salée. Le lendemain, rincez-les plusieurs fois à grande eau. Brossez une orange sous l'eau froide, séchez-la et faites des zestes fins. Pressez-en le jus. Pelez à vif la deuxième orange, séparez les segments les uns des autres en retirant les membranes qui les recouvrent. Coupez-les en morceaux.

2 Lavez, séchez et effeuillez le basilic. Faites chauffer l'huile dans un faitout. Ajoutez les coques et faites-les ouvrir à feu vif 7 à 8 minutes. Sortez-les avec une écumoire et filtrez le jus. Versez le jus filtré à nouveau dans le faitout avec le bouillon de légumes, le jus et les segments d'orange. Ajoutez les coques et portez juste à frémissement.

3 Parsemez de zestes d'orange et de basilic. Servez aussitôt.

Lamelles d'orange confite

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 50 minutes

- 3 oranges non traitées
- 250 g de sucre en poudre
- 25 cl d'eau
- sucre cristal

1 Brossez la peau des oranges sous l'eau froide et taillez les écorces en épaisses lamelles. Portez de l'eau à ébullition et faites-y blanchir les lamelles pendant 2 minutes. Égouttez-les. Répétez cette opération une fois afin de retirer l'amertume de la peau des oranges.

2 Préparez le sirop : faites dissoudre l'eau avec le sucre dans une casserole à feu doux. Ajoutez les lamelles d'orange et faites cuire jusqu'à évaporation de l'eau, environ 45 minutes. Égouttez, laissez refroidir et séchez.

3 Versez le sucre cristal dans une assiette. Enrobez bien les lamelles d'orange de sucre. Réservez au sec dans une boîte aluminium.

Cake à l'orange

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 45 minutes

- 1 orange
- 50 g d'écorce d'orange confite
- 3 œufs
- 125 g de beurre mou
- 160 g de farine
- 125 g de sucre
- 1 sachet de levure

GLAÇAGE

- 4 c. à soupe de sucre glace
- 1 c. à soupe de jus d'orange

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Brossez sous l'eau la peau d'une orange. Séchez-la et râpez-en finement la peau et pressez-en le jus. Coupez les écorces d'orange en tout petits dés.

2 Fouettez le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajoutez les œufs un par un, puis la farine, la levure et les écorces d'orange. Tapissez un moule à cake de papier sulfurisé et versez-y la pâte.

3 Enfournez et faites cuire 45 minutes. Vérifiez la cuisson en piquant le cake avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir propre. Mélangez le sucre glace avec une cuillerée à soupe de jus d'orange. Versez ce glaçage sur le cake et étalez-le avec une spatule métallique. Parsemez de zestes d'orange et laissez-le sécher le glaçage. Démoulez et servez.

Oranges givrées

Pour 6 personnes
Préparation 40 minutes
Cuisson 5 minutes
Congélation 3 heures

- 6 oranges à jus
- 160 g de sucre en poudre

1 Versez 30 cl d'eau et le sucre dans une casserole. Mélangez bien pour dissoudre le sucre puis portez à ébullition. Laissez bouillir 5 minutes. Retirez du feu et laissez refroidir.

2 Pendant ce temps, coupez les oranges aux trois quarts de leur hauteur. Évidez-les soigneusement à l'aide d'un petit couteau. Réservez les coques vides et les chapeaux. Mixez la pulpe, filtrez-la au chinois en appuyant pour récupérer tout le jus.

3 Ajoutez le jus d'orange au sirop refroidi, versez la préparation dans une sorbetière et faites turbiner 30 minutes. Répartissez le sorbet dans les six coques d'oranges, ajoutez les chapeaux et réservez au congélateur 3 heures.

MONBANA, chocolatier depuis 1934, vous invite à découvrir tout l'univers du chocolat de qualité : Chocolat à croquer, à boire, à offrir et s'offrir...

MONBANA est fier de vous présenter les **3 Fèves d'Or** récompensant son praliné au lait, sa ganache au chocolat noir et son chocolat fantaisie.

Les 3 chocolats fins Fèves d'Or et toutes les gourmandises sont disponibles sur **www.monbana.com**

ou à découvrir dans nos boutiques

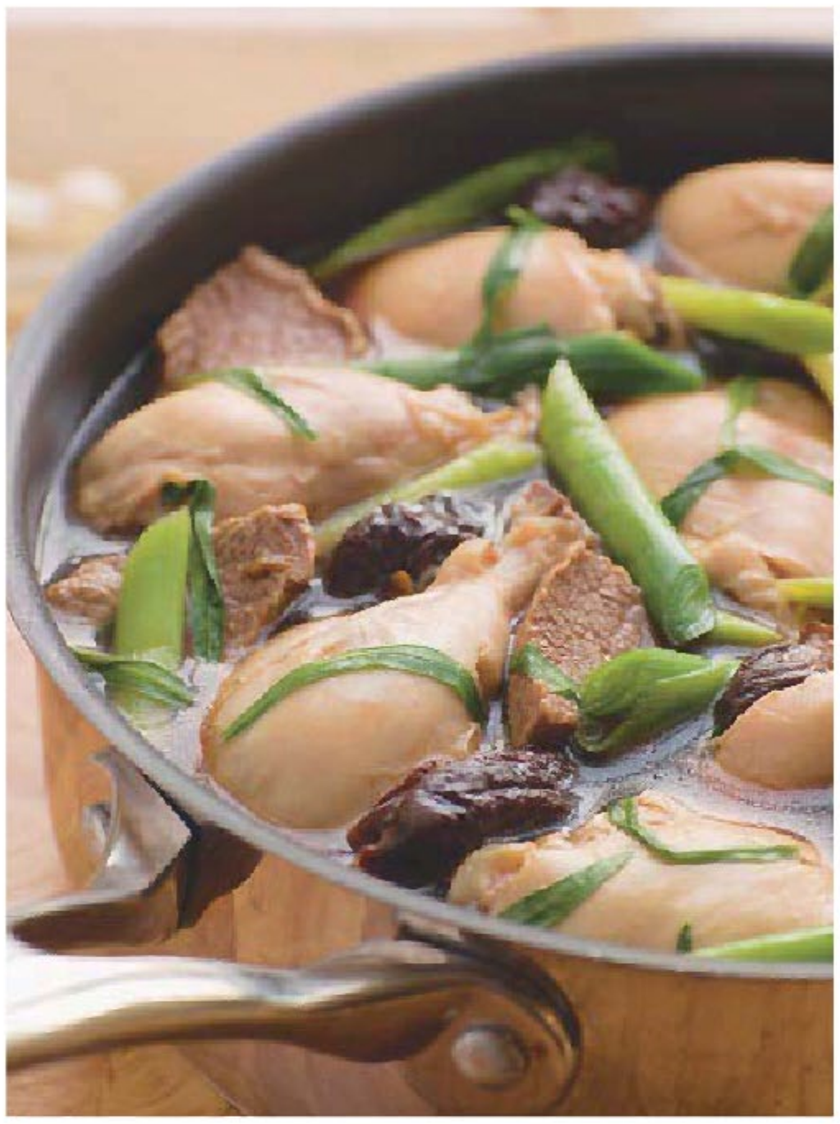
MONBANA
CHOCOLATIER
Depuis 1934

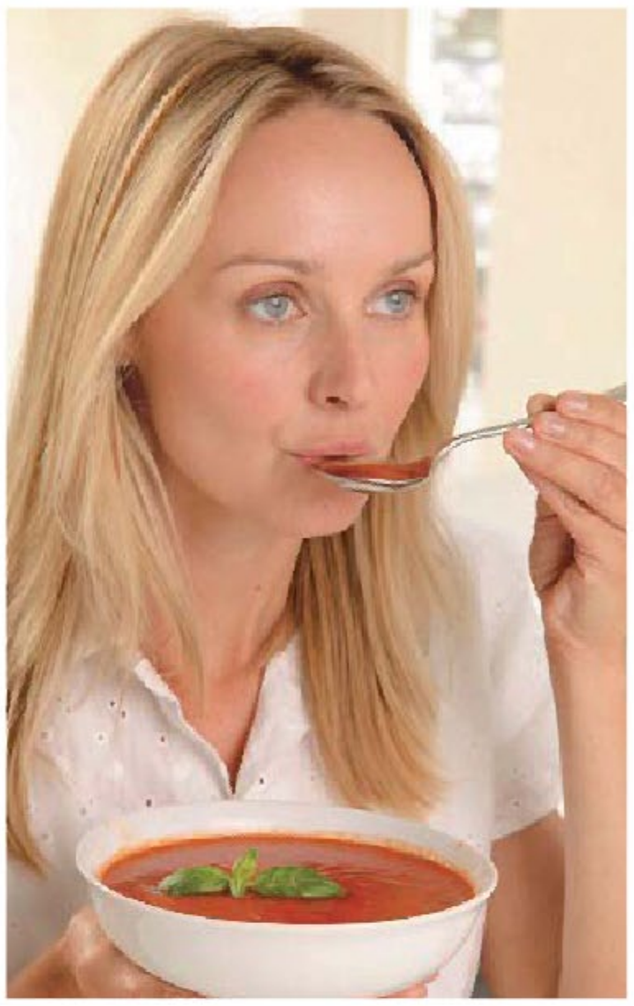
Le chocolat n'avait jamais vu ça !

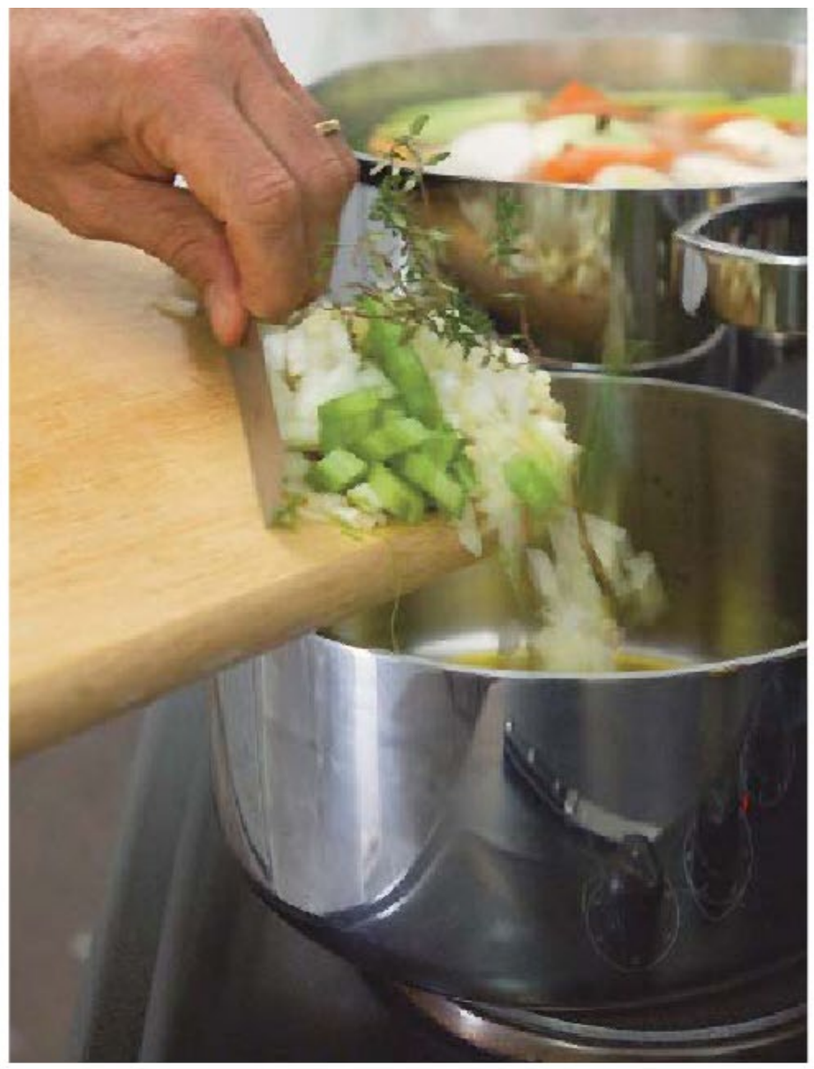
Ernée ▪ Laval ▪ St-Malo ▪ Dinan ▪ Langueux ▪ St-Géréon/Ancenis ▪ Tours ▪ La Garenne-Colombes ▪ Fougères ▪ Limoges ▪ Vannes

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

leb communication - 02 43 00 45 85







Sortez les bols...

... place aux SOUPES !

Réconfortantes, chaudes, cocooning, les soupes sont la recette parfaite pour affronter les premiers frimas de l'automne et de l'hiver. Servies en entrée, elles permettent de faire le plein de légumes facilement et avec le sourire. En plat, elles sont un repas léger idéal pour rentrer dans sa petite robe de fête, à moins que vous ne misiez sur des soupes repas plus roboratives, tout aussi délicieuses et nourrissantes ! En dessert, elles offrent une façon originale d'accommoder les fruits... Incontournable, la soupe sera sans aucun doute votre prochain «must-eat»*. Par Claire Debruille

* À manger absolument.

Des entrées très en beauté

Souvenirs d'enfance, retour aux sources, la soupe est in ! Osez les accords originaux, ajoutez quelques épices, parsemez d'herbes fines et appelez tout le monde à la soupe !

Petite soupe de carotte au lait de coco

Quelques petites graines de cumin relèveront le goût de la carotte. Un peu d'exotisme, pour ceux qui aiment.

* Retrouvez les recettes pages 55-56

SOUPE D'ENDIVE (CHICON EN BELGIQUE)
Pour ôter leur amertume, un truc : plongez les endives 1 minute dans de l'eau bouillante avant de les cuire.

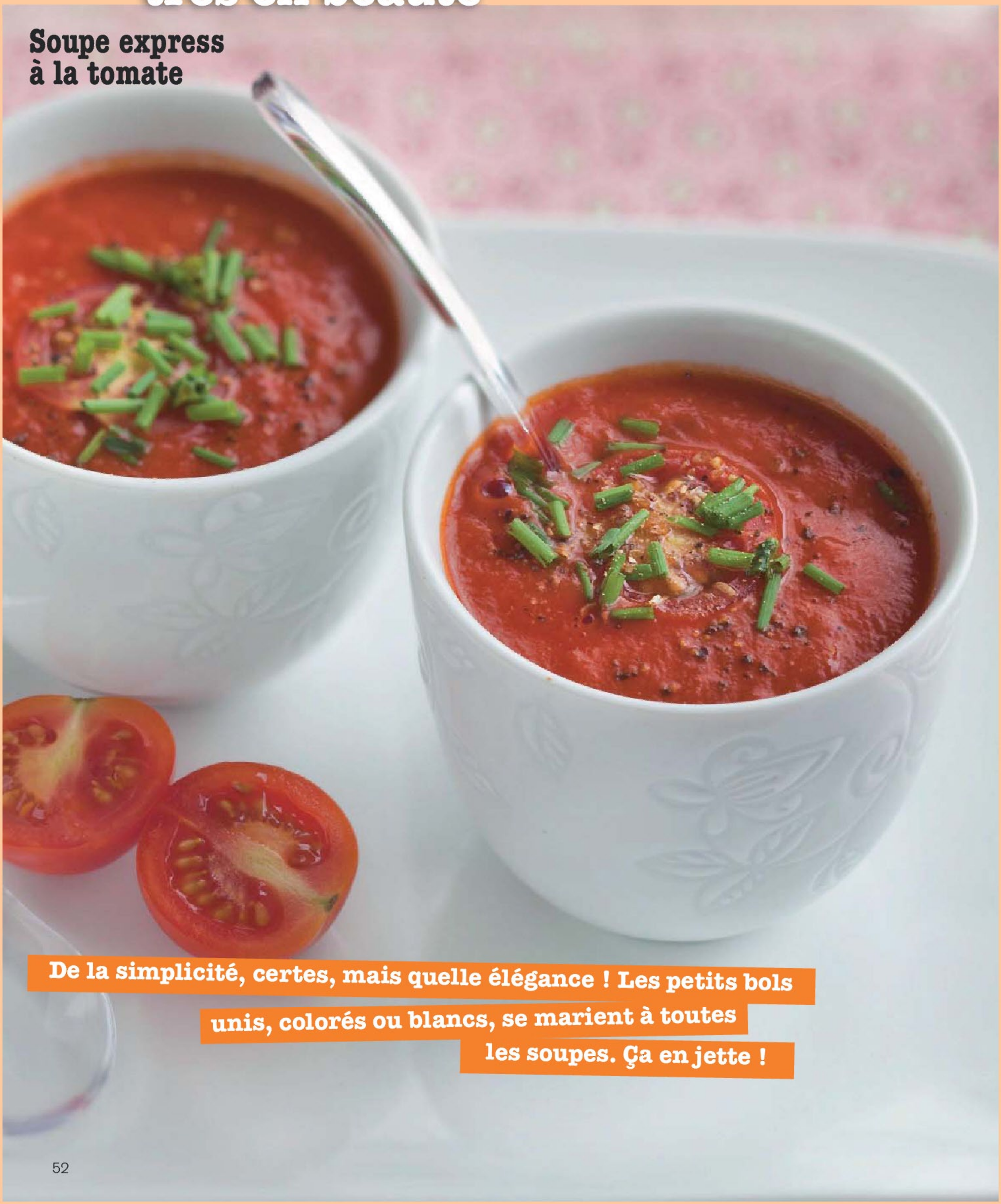
Technique culinaire en vidéo :
Courgette, de belles découpes.

Soupe de courgette et bleu d'Auvergne

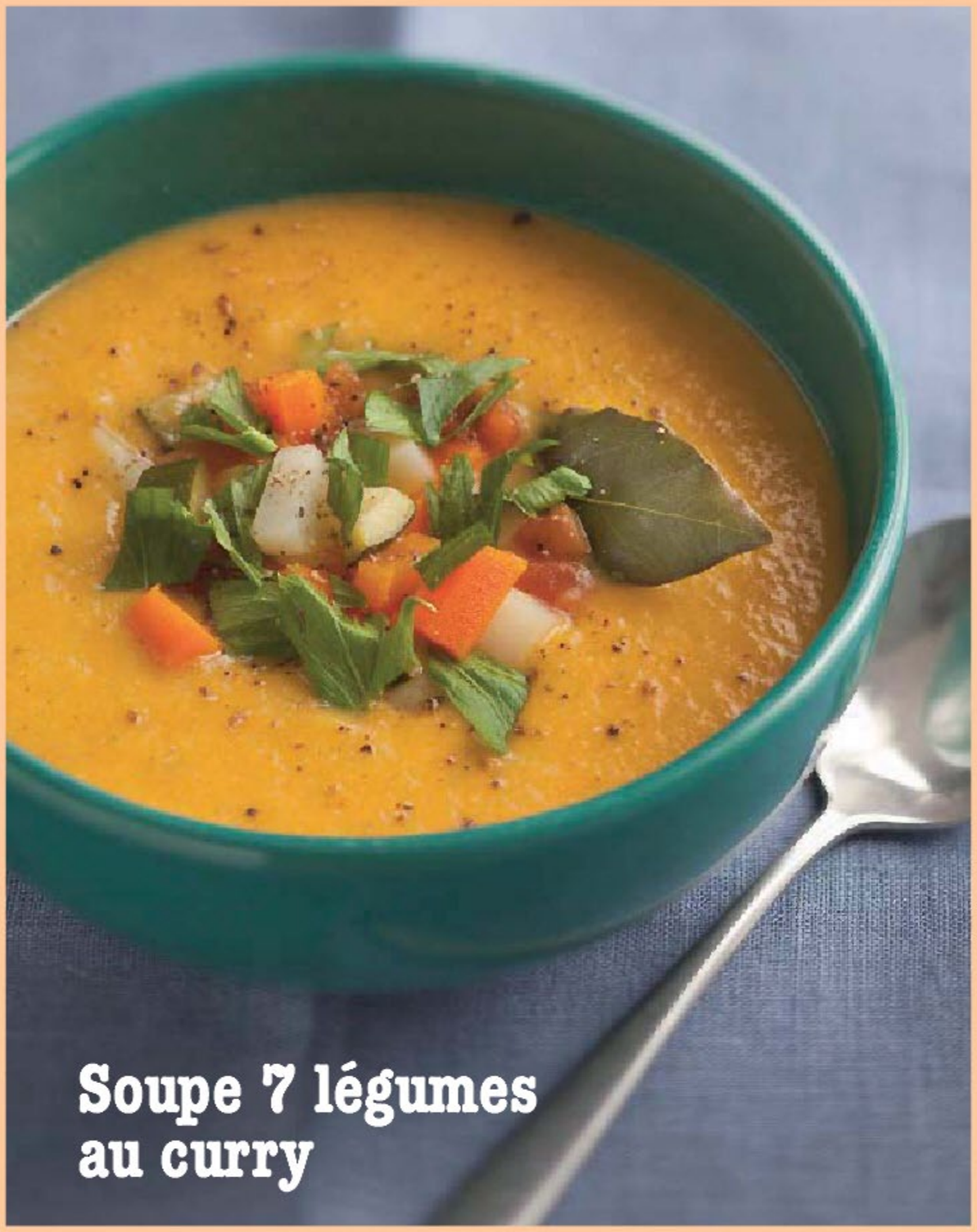
Décorez à volonté selon le goût de chacun avec des brins de ciboulette ciselée. Cela donnera un peu de couleur à votre soupe de courgettes.

Des entrées très en beauté

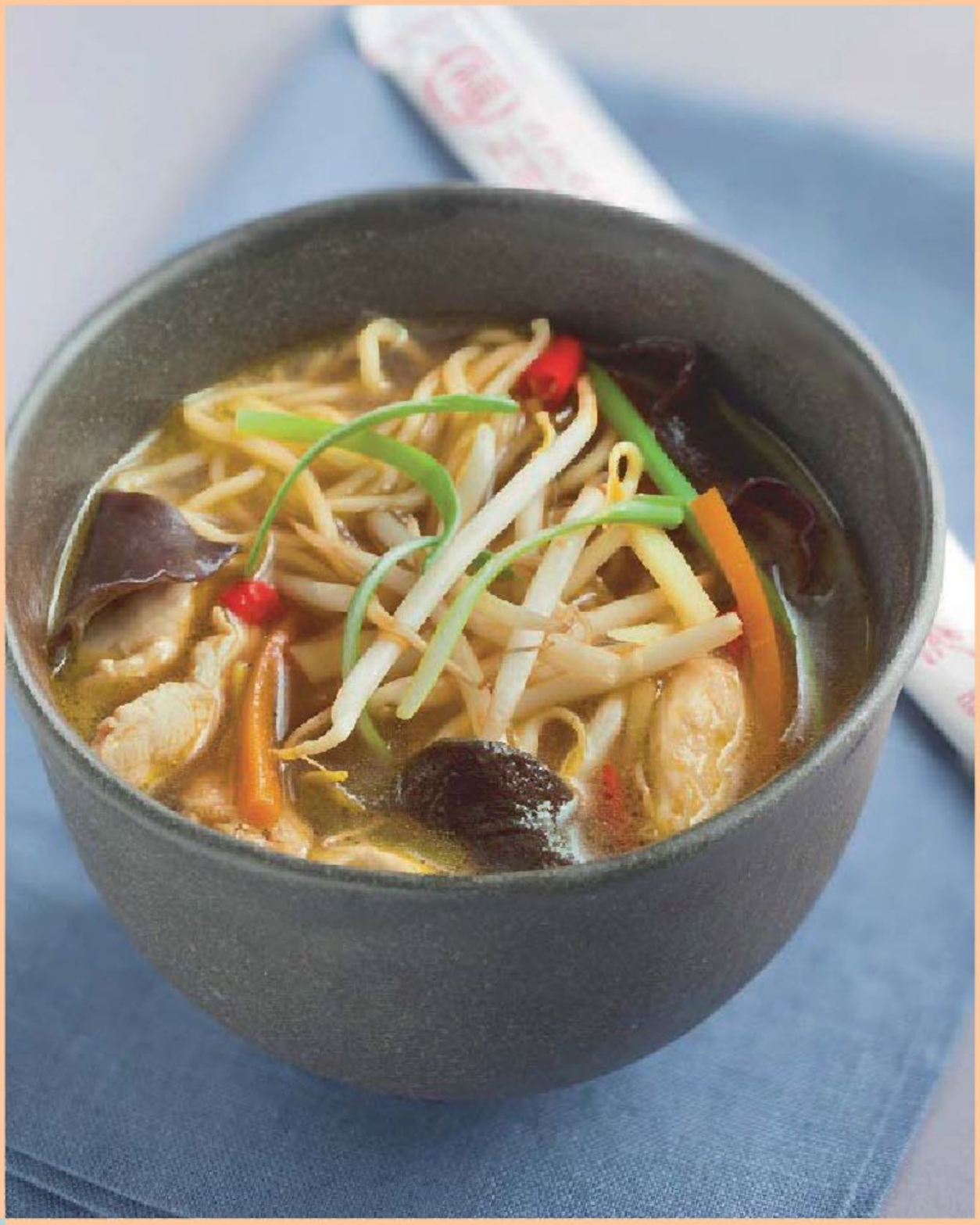
Soupe express à la tomate



De la simplicité, certes, mais quelle élégance ! Les petits bols unis, colorés ou blancs, se marient à toutes les soupes. Ça en jette !



Soupe 7 légumes au curry



Soupe chinoise au poulet

Exotisme au menu ! Et rien ne vous empêche de remplacer le poulet par des lamelles de porc.

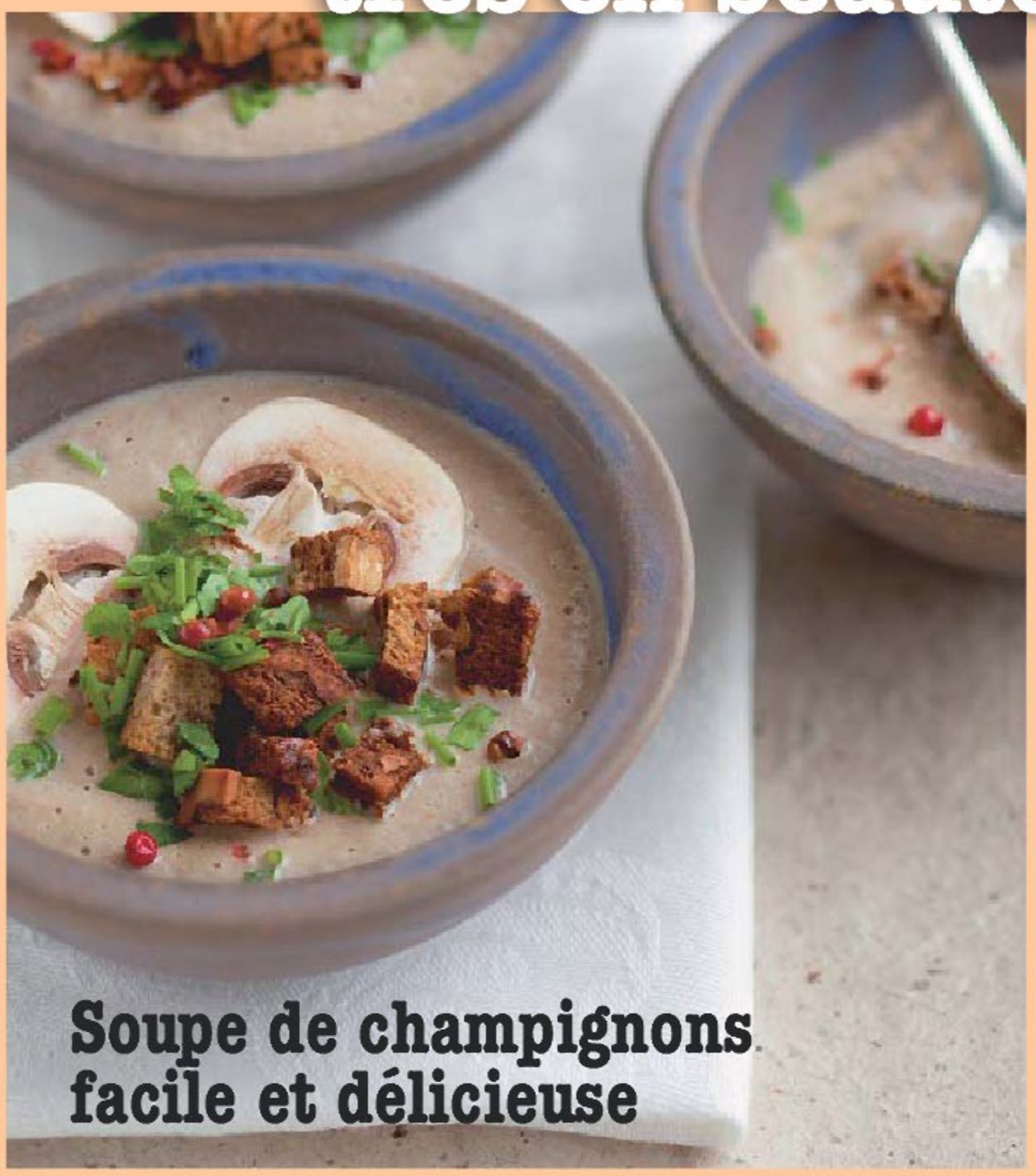
VELOUTÉ DE MÂCHE

Ajoutez quelques petits croûtons frottés à l'ail, un régal, mais peut-être pas pour les palais des petits, pensez à eux et ayez la main légère…

* Retrouvez les recettes pages 56-57

Des entrées très en beauté

C'est l'automne, une promenade en forêt, ramassez champignons et châtaignes et filez à vos soupières.



Soupe de champignons facile et délicieuse

VELOUTÉ DE POTIRON AUX CHÂTAIGNES
N'hésitez pas à passer le tout au mixeur, votre soupe n'en sera que plus onctueuse. Un petit brin de persil en déco et hop !

Soupe de lentilles au foie gras

* Retrouvez les recettes page 56 - 57

Petite soupe de carotte au lait de coco

Pour 6 personnes

Préparation 15 minutes
Cuisson 30 minutes

- 600 g de carottes
- 1 gros oignon
- 20 cl de lait de coco
- sel

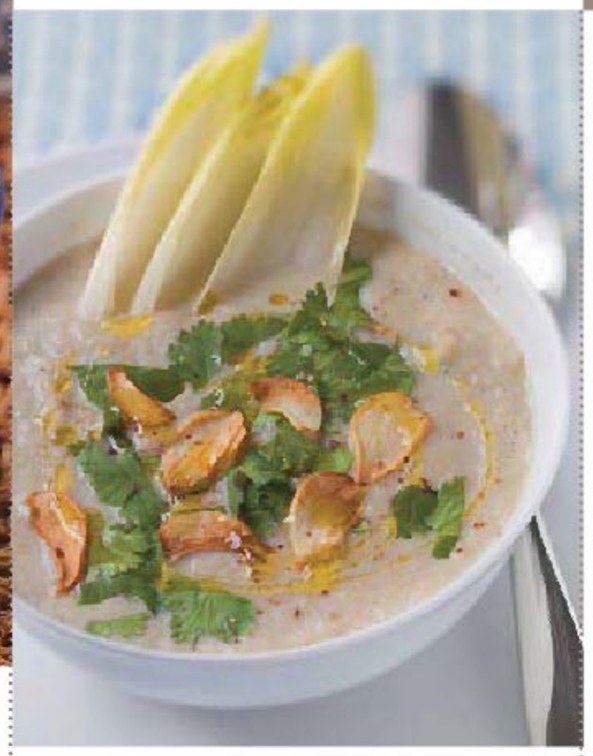
1 Faites bouillir 1 litre d'eau.

2 Brossez les carottes, puis coupez-les en rondelles. Épluchez l'oignon et coupez-le en morceaux.

3 Placez le tout dans l'eau bouillante salée et laissez cuire pendant 30 minutes à feu moyen.

4 Mixez, puis versez le lait de coco. C'est prêt !

L'AVIS DES INTERNAUTES
LOLOTOM 5/5
Cette soupe a beaucoup plu aux enfants ! Délicieuse... à refaire !



Soupe d'endive (chicon en Belgique)

Pour 6 personnes

Préparation 10 minutes
Cuisson 20 minutes

- 1 kg d'endives • 1 oignon
- 1 morceau de gingembre frais
- coriandre fraîchement ciselée
- 1 l de lait
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 c. à soupe d'huile
- sel et poivre

1 Faites revenir les chicons (endives) et l'oignon coupés en lamelles dans l'huile chaude.

2 Ajoutez le lait, 50 cl d'eau et le gingembre haché, ainsi que le sel, le poivre et le cube émietté.

3 Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits, en prenant garde que le lait ne s'échappe pas (il est préférable de ne pas couvrir totalement la casserole).

4 Mixez le tout et parsemez de coriandre dans chaque assiette.

L'AVIS DES INTERNAUTES
MELCHARP 5/5 C'est très fin, et très doux en bouche. J'ai ajouté ½ cuillerée à café de sucre. Je pense que j'ai un peu forcé la dose de gingembre, mais j'aime ça. Cela donne un coup de fouet après la douceur du velouté.

Soupe de courgette

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes
Cuisson 30 minutes

- 1 grosse courgette
- 125 g de bleu d'Auvergne
- 2 cubes de bouillon
- sel et poivre

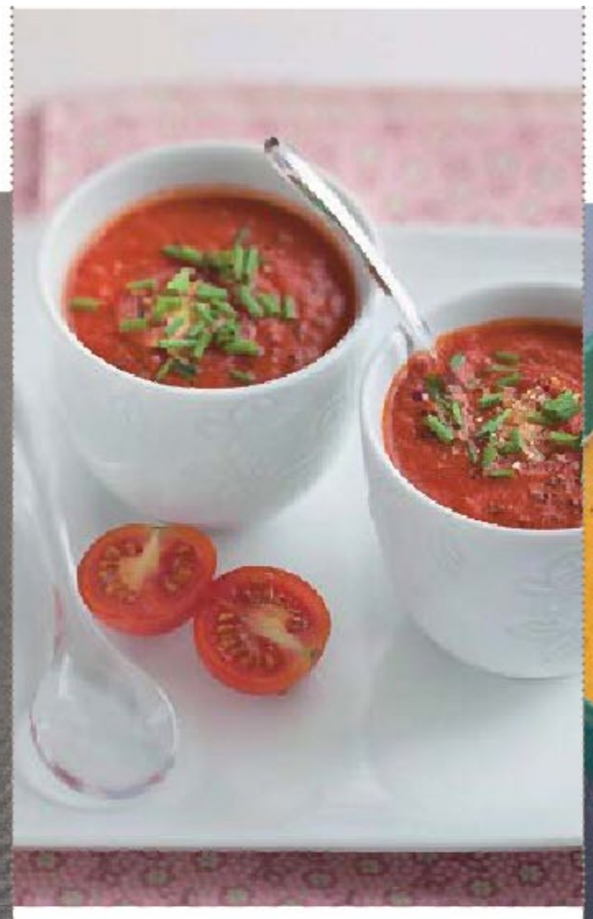
1 Lavez et épluchez (ou non, selon les goûts) la courgette et coupez-la en dés.

2 Mettez tous les ingrédients dans la marmite avec 1,5 litre d'eau. Laissez cuire pendant 30 minutes minimum.

3 Passez la soupe à la moulinette ou au robot.

- Idée de présentation : décorez de miettes de bleu.
- Pour les petits gourmands : ajoutez de la crème fraîche (1 ou 2 cuillerées à soupe).

L'AVIS DES INTERNAUTES
VANDENIELL 5/5
Pour épaissir la soupe il suffit de mettre plus de courgettes : très bon.



Soupe express à la tomate

Pour 4 personnes

Préparation 5 minutes
Cuisson 15 minutes

- 1 gousse d'ail
- 1 oignon coupé en dés
- 1 boîte de tomates pelées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 petite pointe de cumin
- sel et poivre

1 Faites revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive. Ensuite, versez les tomates pelées (si elles sont trop grosses coupez-les en morceaux), ajoutez le sel, le poivre, la pointe de cumin.

2 Laissez chauffer 15 minutes, puis mixez le tout dans un blender.

3 Une fois le velouté obtenu ajoutez le sucre (pour casser l'acidité des tomates).

4 Goûtez et ajustez l'assaisonnement à votre convenance. La soupe express est prête.

RECETTE PROPOSÉE PAR JULIE_832

L'AVIS DES INTERNAUTES
SYLVIE_2551 5/5
Bonne recette, très rapide pour un souper improvisé. Le velouté est très parfumé.

Soupe 7 légumes au curry

Pour 6 personnes

Préparation 20 minutes
Cuisson 1 heure

- 5 carottes • 3 pommes de terre
- 2 courgettes moyennes
- 2 tomates • 1 navet • 1 poireau
- 1 branche de céleri • 2 échalotes
- beurre • crème fraîche
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé • curry ou curcuma
- sel et poivre

1 Lavez et épluchez tous les légumes (bon courage !). Coupez-les en morceaux.

2 Émincez les échalotes et faites-les revenir avec les tronçons de poireau dans un peu de beurre dans votre faitout à feu moyen. Quand les poireaux sont translucides, ajoutez tous les autres légumes. Recouvrez d'eau, salez et poivrez. Ajoutez un peu de curry en poudre (suivant la sensibilité des papilles des convives !).

3 Laissez mijoter 1 heure à feu doux. Mixez avec un petit robot plongeant. Ajoutez un peu de crème fraîche au dernier moment.

RECETTE PROPOSÉE PAR MISIZA

L'AVIS DES INTERNAUTES
BERNARD_566 5/5
Très bonne soupe de légumes : il n'y a rien à changer à la recette.

Soupe chinoise au poulet

Pour 2-3 personnes

Préparation 45 minutes
Cuisson 20 minutes

- 2 blancs de poulet coupés en lamelles
- 1 carotte coupée en bâtonnets
- 100 g de pousses de soja
- 1 gousse d'ail • 1 oignon émincé
- 125 g de nouilles chinoises
- 3 ou 4 champignons noirs
- 60 cl de bouillon de volaille
- 1 c. à soupe de farine ou Maïzena
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile
- ½ c. à soupe de vinaigre
- ½ c. à soupe de piment (ou quelques gouttes de Tabasco)
- ½ c. à café de gingembre en poudre
- sel et poivre

1 Faites chauffer l'huile dans une cocotte ou un wok et faites-y revenir le poulet avec l'ail, l'oignon, le gingembre et les légumes, et laissez colorer quelques minutes. Ajoutez le bouillon et laissez cuire environ 15 minutes.

2 Délayez la farine avec du bouillon et versez-la dans le plat. Ajoutez les nouilles et les champignons préalablement réhydratés. Assaisonnez à votre goût avec le piment, la sauce soja et le vinaigre et laissez cuire quelques minutes. C'est prêt !

L'AVIS DES INTERNAUTES
VINCENZO72 5/5
J'ai suivi la recette à la lettre et le résultat est excellent.

Velouté de mâche

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 25 minutes

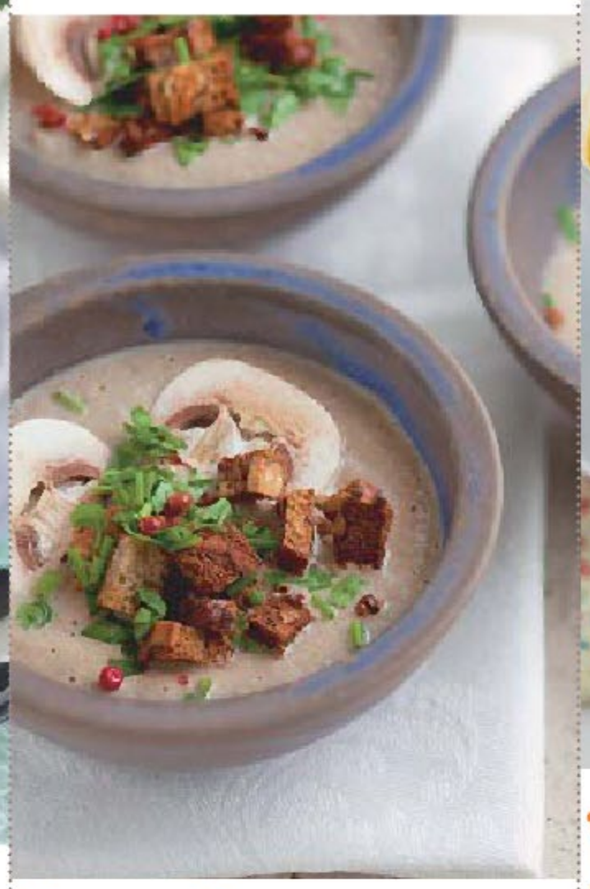
- 1 barquette de mâche (150 g)
- 1 grosse pomme de terre (200 g environ)
- 30 g de beurre
- 1 cube de bouillon de volaille
- sel et poivre

1 Faites revenir la mâche et la pomme de terre coupée en morceaux dans le beurre pendant quelques minutes.

2 Ajoutez 1 litre d'eau et le cube de bouillon de volaille, du sel et du poivre. Faites cuire 25 minutes.

3 Mixez. Dégustez avec un peu de crème fraîche si vous voulez.

L'AVIS DES INTERNAUTES
FAFFA 4/5
La faire au pif tout en suivant la recette, le pied ! Magnifique résultat. Mes convives se sont régalés.



Soupe de champignons facile et délicieuse

Pour 4 personnes
Préparation 10-15 minutes
Cuisson 15 minutes

- 500 g de champignons de Paris
- 60 g de beurre
- crème fraîche
- 1 l de bouillon de légumes
- paprika ou curry
- coriandre
- sel et poivre

1 Épluchez et émincez les champignons.

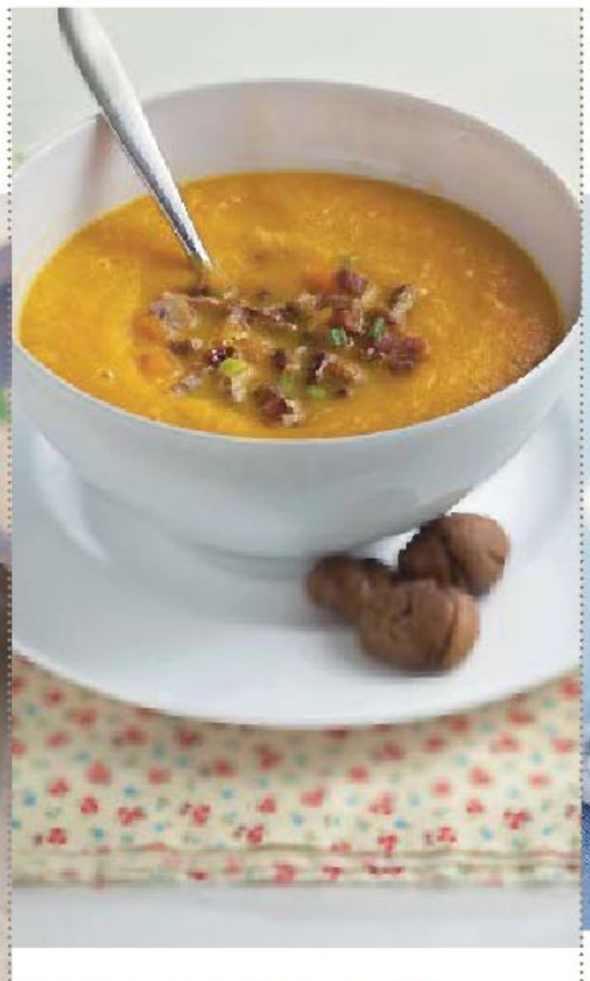
2 Dans un grand faitout, faites-les dorer avec le beurre puis ajoutez le bouillon de légumes avec de l'eau.

3 Laissez mijoter pendant 15 minutes. Ajoutez la crème fraîche et les épices, passez au blender ou au robot.

4 Servez bien chaud avec des croûtons.

RECETTE PROPOSÉE PAR GAELLE_1449

L'AVIS DES INTERNAUTES
CHRISTIANE_1019
4/5 Très bon. À essayer également avec des champignons surgelés, cela donne moins de travail.



Velouté de potiron aux châtaignes

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 20 minutes

- 200 g de lardons
- 800 g de potiron
- 5 oignons
- châtaignes entières cuites au feu de bois
- beurre

1 Faites revenir les oignons coupés grossièrement dans le beurre au fond d'une cocotte. Ajoutez le potiron coupé en gros dés et faites revenir brièvement le tout.

2 Recouvrez d'eau et laissez cuire 20 minutes sous pression.

3 Une fois cuit, passez le mélange au moulin, ajoutez les lardons préalablement dorés dans une poêle.

4 Servez sur les châtaignes émiettées. On peut ajouter un peu de crème fraîche.

L'AVIS DES INTERNAUTES
NOUNOUCHE50 5/5
Délicieux et très original, je n'épluche pas mon potiron et je mets des châtaignes en conserve (il y en a des très bonnes), et cela simplifie tout.

Soupe de lentilles au foie gras

Pour 6 personnes
Préparation 45 minutes
Cuisson 30 minutes

- 3 tranches de foie gras mi-cuit
- 500 g de lentilles vertes du Puy
- 1 oignon haché (50 g)
- 1 oignon piqué de 2 clous de girofle
- 4 gousses d'ail (20 g)
- 1 poireau
- 1 carotte
- 20 g de coriandre
- 1 feuille de laurier
- thym
- 1 cube de bouillon de viande
- sel et poivre

1 Faites blanchir les lentilles vertes du Puy (démarrez la cuisson à l'eau froide, faites bouillir, égouttez).

2 Faites cuire les lentilles 30 minutes avec toutes les épices et la garniture. Mixez.

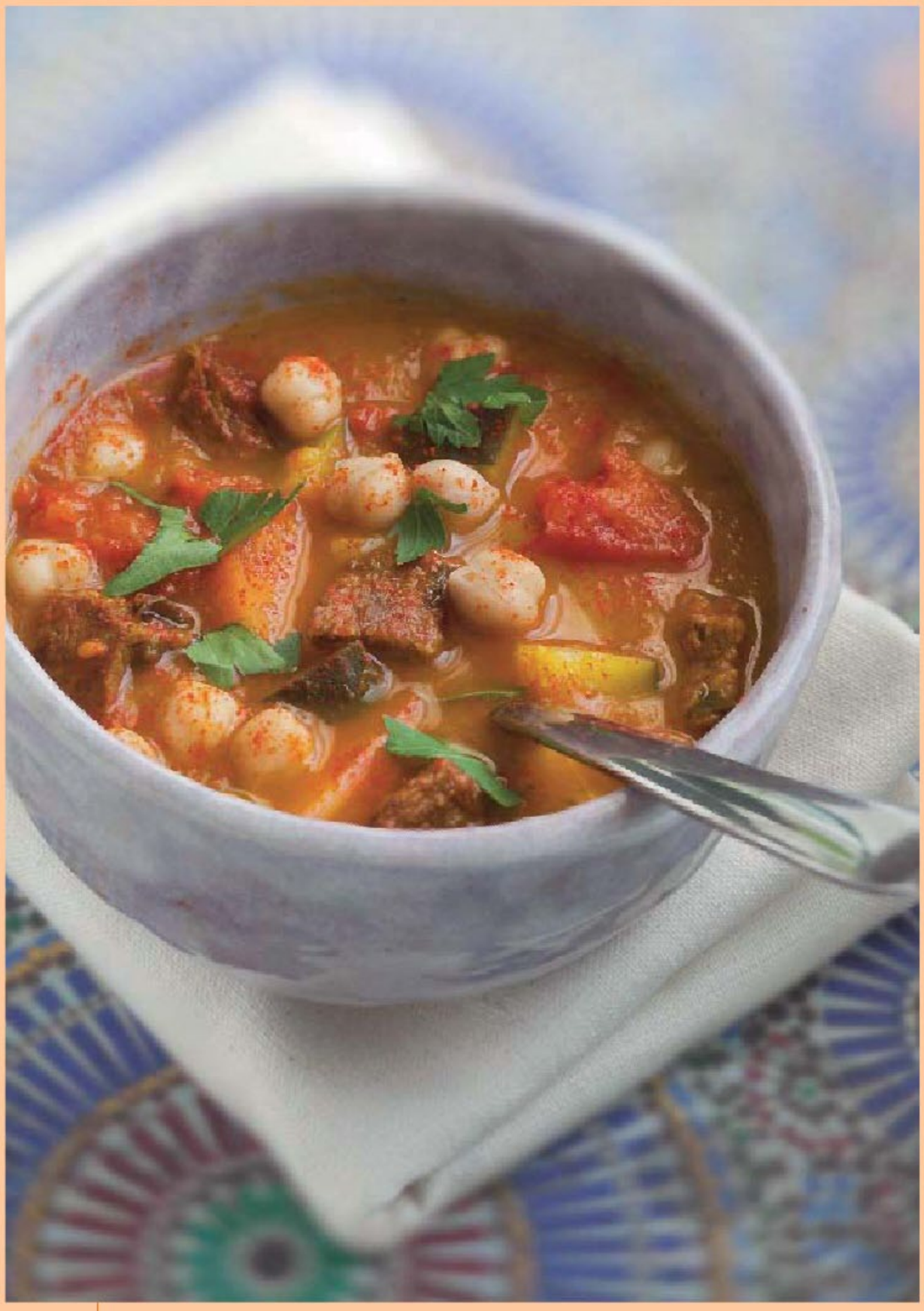
3 Servez avec des cubes de foie gras mi-cuit.

RECETTE PROPOSÉE PAR PHILIPPE_196

L'AVIS DES INTERNAUTES
JUJUFORESTIER 5/5
Vraiment bluffant ! Cette recette est simple à réaliser et l'effet est garanti… Il est indispensable d'utiliser la vraie lentille verte du Puy AOC pour sublimer cette soupe.

Faites-en tout un plat !

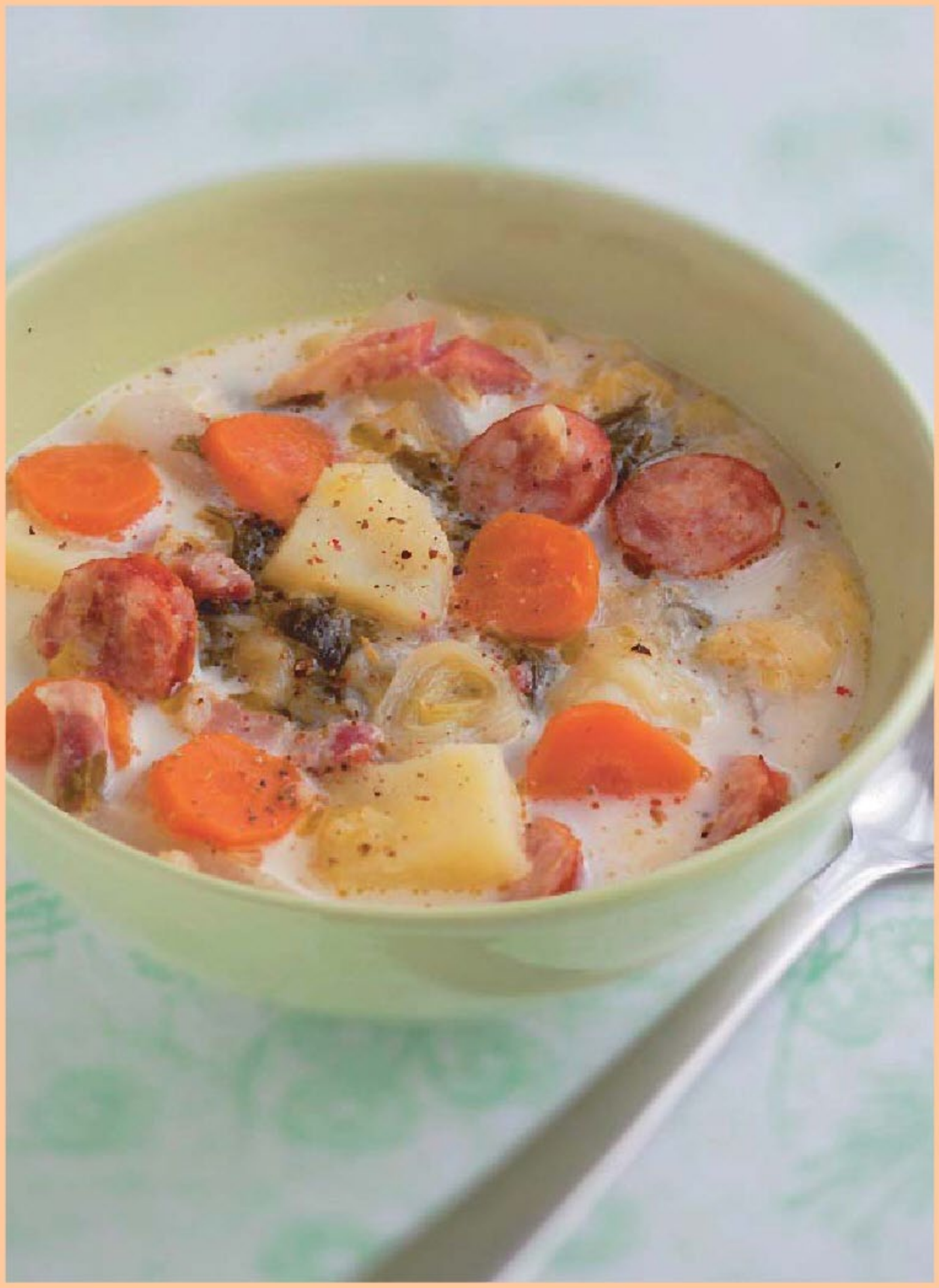
Mais oui, un bon potage peut constituer un plat de résistance tout à fait roboratif ! On rajoute des morceaux de viande, des crevettes ou des saucisses, et le tour est joué ! Et l'estomac bien rempli !



HARIRA (SOUPE MAROCAINE)
Certains mixent les légumes, d'autres laissent les morceaux entiers… À tenter des deux manières et à voir laquelle remporte le plus de succès !

Soupe d'hiver aux pommes de terre

Saucisse de Morteau ou de Montbéliard, chacun ses préférences… Les deux seront parfaites avec cette recette.



* Retrouvez les recettes page 61

Soupe thaïlandaise aux crevettes (Tom yam goong)

À votre goût, remplacez
la coriandre par de la
citronnelle ciselée ou
mélangez les deux herbes
si vous êtes audacieux !

Faites-en tout un plat !

SOUPE À L'OIGNON FAÇON GRAND-MÈRE

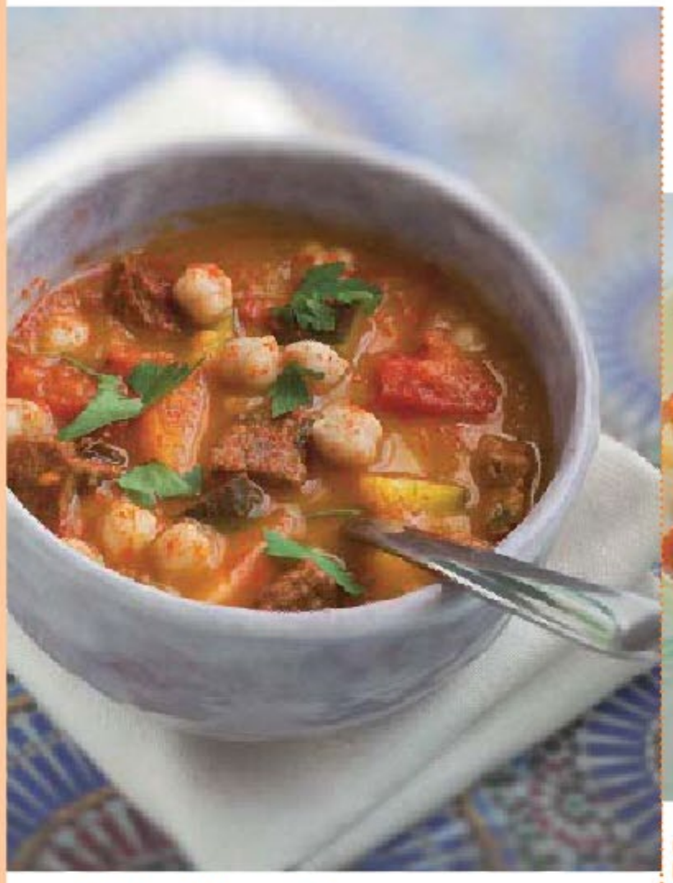
L'idéal, c'est de verser cette délicieuse soupe dans des petites terrines individuelles, de les saupoudrer de gruyère et ensuite de les passer sous le gril du four afin qu'elle gratine et croustille en même temps…

Soupe au chou vert

À servir avec des grandes tranches de pain de campagne grillées et beurrées

Ça mijote sur le feu, ça frétille dans la cocotte et ça sent délicieusement bon. Les bonnes soupes d'antan réconfortent tous les appétits…

* Retrouvez les recettes page 62



Harira (soupe marocaine)

Pour 6 personnes
Préparation 5 minutes
Cuisson 30 minutes

- 150 de viande (bœuf ou agneau)
- 5 carottes • 2 courgettes
- 1 pomme de terre • 1 gros oignon
- 1 tomate • 1 poignée de persil
- 1 poignée de coriandre fraîche
- 140 g de concentré de tomate
- 1 poignée de pois chiches en boîte
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 c. à soupe de ras-el-hanout
- 2 doses de colorant (ou 1 dose de safran) • sel et poivre

1 Dans une cocotte, mettez la viande à dorer quelques minutes avec un peu d'huile.

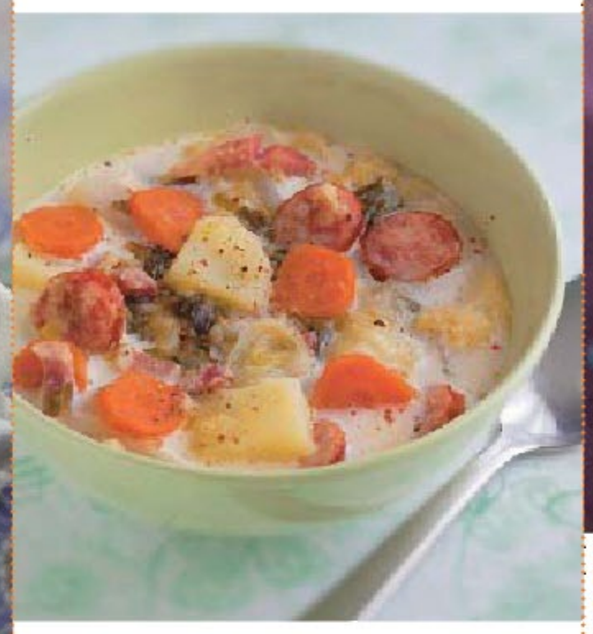
2 Épluchez et coupez les légumes grossièrement, ajoutez-les à la viande. Couvrez d'eau. Ajoutez le cube, le concentré, le ras-el-hanout, le colorant, sel et poivre.

3 Fermez la cocotte et laissez cuire 30 minutes après sifflement.

4 Sortez les légumes et mixez-les, puis remettez-les dans le reste de bouillon ; mélangez. Si c'est trop épais, ajoutez de l'eau.

RECETTE PROPOSÉE PAR LYDIE_384

L'AVIS DES INTERNAUTES
ANNELAURE_344 5/5
J'ai adoré cette soupe ! Elle est très parfumée et vraiment très bonne. Parce qu'en plus, elle est rapide à réaliser, elle va devenir un classique pour nous. Merci !



Soupe d'hiver aux pommes de terre

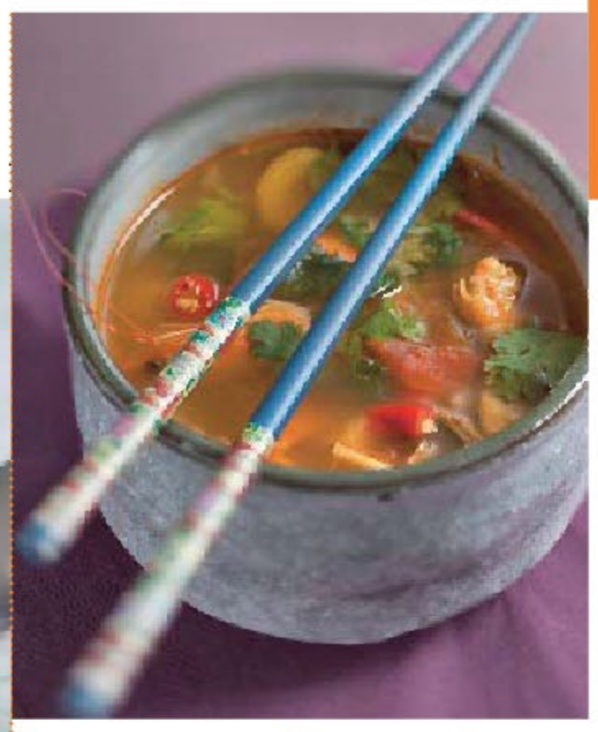
Pour 6 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 30 minutes

- 5 tranches de lard fumé du boucher • 1 saucisse de Morteau
- 10 grosses pommes de terre farineuses • 4 carottes
- ½ céleri-rave • 1 poireau
- 1 botte de cerfeuil
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 fond de volaille, bœuf ou légumes • sel

1 Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau salée, égouttez. **2** Dans un grand pot, préparez un bouillon avec le fond et le cerfeuil haché. **3** Coupez en rondelles les carottes et le poireau, détaillez le céleri en dés. **4** Mettez 2 ou 3 pommes de terre de côté, ajoutez le reste des pommes de terre coupées en dés avec les légumes au bouillon. **5** Coupez le lard en dés et ajoutez-le au potage avec la saucisse coupée en rondelles. Faites cuire une bonne demi-heure. **6** Ecrasez les pommes de terre réservées avec une fourchette et ajoutez-les avec la crème fraîche à l'ensemble. Remuez, laissez mijoter 5 minutes.

RECETTE PROPOSÉE PAR BERENGERE_3

L'AVIS DES INTERNAUTES
MINIPATCHOULI 5/5
Cette soupe est vraiment excellente ! Consistante à souhait et vraiment goûteuse ! On s'est régalés !



Soupe thaïlandaise aux crevettes

Pour 4 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 20 minutes

- 16-20 crevettes de taille moyenne crues décortiquées
- 180 g de champignons de Paris coupés en quatre
- 2 tomates sans la peau coupées en huit
- 10 tranches fines de galangal (ou de gingembre)
- 4 gousses d'ail émincées
- 4 échalotes émincées
- 4 tiges de citronnelle (partie inférieure) en biseaux de 3 cm
- 3 piments rouges
- 1 kaffir lime (ou 1 citron vert)
- 15 g de coriandre fraîche ciselée
- 4 c. à soupe de sauce de poisson
- ½ bouillon cube Tom Yam
- ½ bouillon cube pot-au-feu

1 Tout d'abord, préparez tous les ingrédients (lavez, coupez, etc.). **2** Versez 1 litre d'eau dans une casserole, faites le bouillon avec les cubes. **3** Ajoutez dans le bouillon ail, échalotes, citronnelle, galangal, champignons et faites cuire 10 minutes à feu moyen. Ajoutez le zeste du kaffir lime (ou de citron vert), piments, tomates, sauce de poisson, faites cuire 5 minutes. **4** Ajoutez les crevettes, laissez cuire encore 5 minutes, puis ajoutez le jus de kaffir lime. Saupoudrez de coriandre juste avant de servir, directement dans les bols.

RECETTE PROPOSÉE PAR MASSIMILIANO1971

Soupe à l'oignon façon grand-mère

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 1 h 45

- 4 gros oignons
- 3 grosses pommes de terre
- 1 cube de bouillon
- beurre
- gruyère râpé
- croûtons
- sel et poivre

1 Coupez les oignons et les pommes de terre en petits morceaux.

2 Faites fondre le beurre dans une casserole et mettez-y les oignons et les pommes de terre.

3 Ajoutez après 5 minutes de cuisson le cube ainsi que 1,5 litre d'eau.

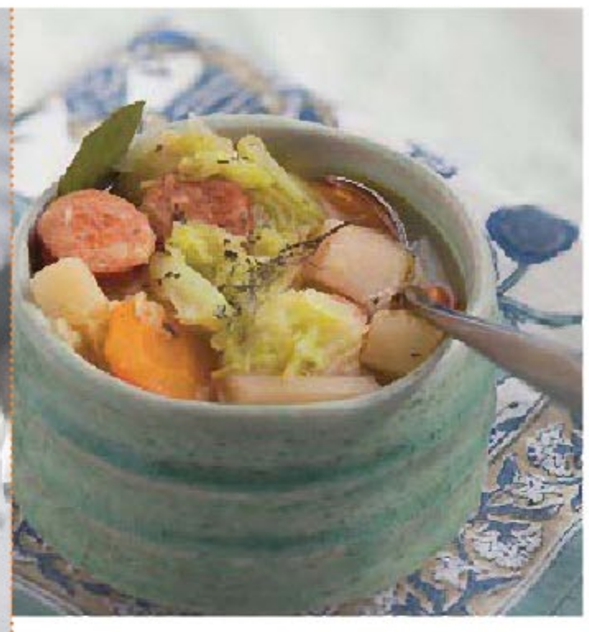
4 Après 1 heure de cuisson, assaisonnez le tout mais attention au sel… le cube étant déjà fort salé !

5 Laissez cuire encore une petite demi-heure. Mixez le tout.

6 Servez bien chaud avec du gruyère parsemé sur la soupe et quelques croûtons.

RECETTE PROPOSÉE PAR ALISA

L'AVIS DES INTERNAUTES
PYKS 5/5 Délicieuse, d'ailleurs je l'ai faite au moins 4 fois cet hiver.



Soupe au chou vert

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 1 h 30

- 3 saucisses fumées
- 1 chou vert moyen
- 5 pommes de terre
- 4 carottes
- 2 navets
- thym
- laurier
- 2 cubes de bouillon
- sel et poivre

1 Mettez de l'eau à bouillir et blanchissez le chou 3 à 4 minutes.

2 Épluchez et coupez tous les légumes en morceaux.

3 Une fois le chou refroidi, coupez-le en morceaux.

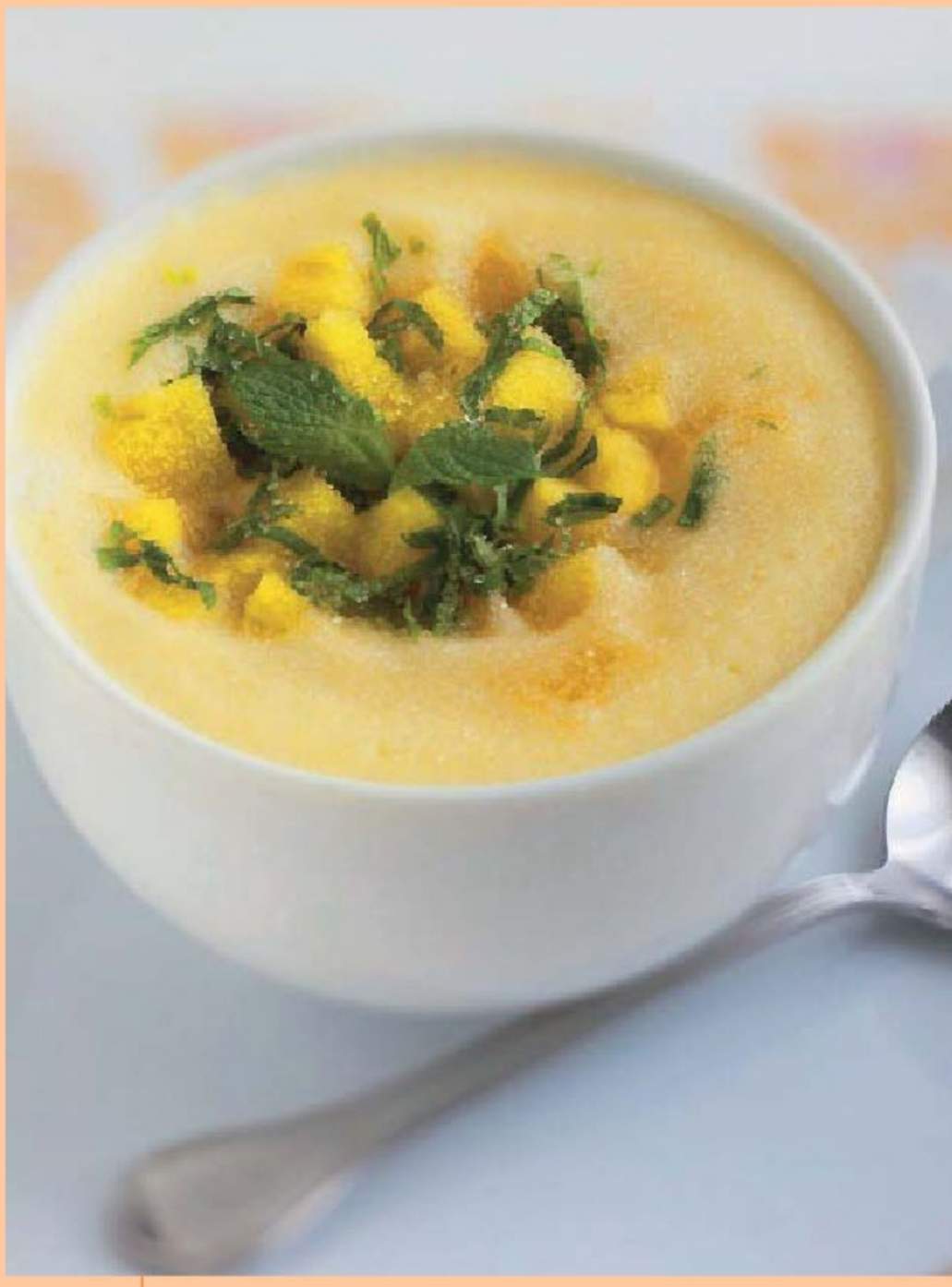
4 Remplissez à moitié une marmite d'eau et mettez-y tous les légumes, le sel, le poivre, le thym, le laurier et les saucisses, ainsi que les cubes de bouillon. Laissez mijoter 1 h 30.

RECETTE PROPOSÉE PAR TATIANA_83

L'AVIS DES INTERNAUTES
BFOU 5/5 Très bon mais effectivement, plus en potée qu'en soupe. C'est un vrai plat d'antan.

Même en dessert, on mange des soupes !

Sucrées, elles se déclinent aussi en velouté ou gaspacho, pour terminer un repas sur une note gourmande et onctueuse…



GASPACHO D'ANANAS

Meilleur avec des ananas frais (les petits Victoria sont superbement sucrés) mais il peut être préparé avec de l'ananas en boîte.

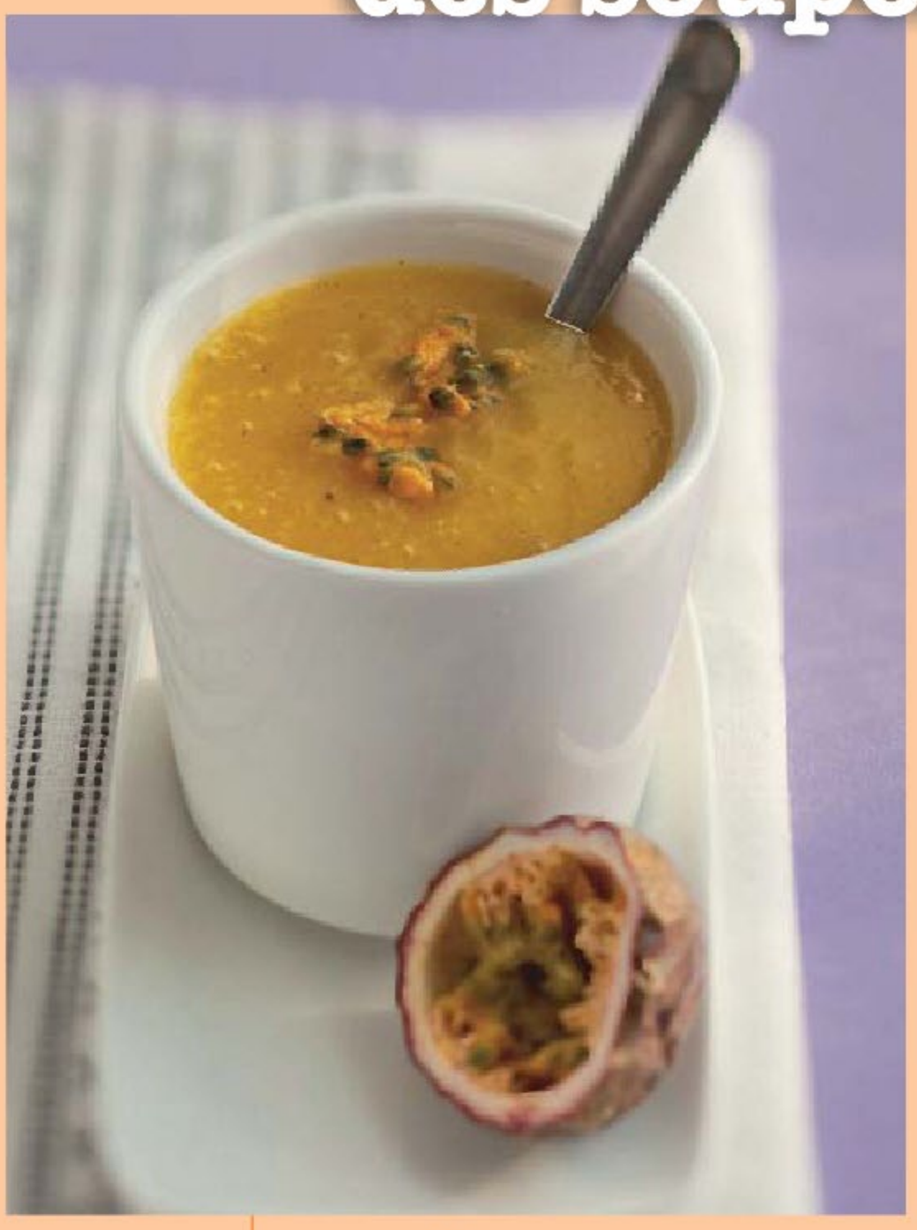
Visionnez le DiaporaMiam :
Pain d'épices de Dijon à Paris.

Soupe de poires au pain d'épices

Pour cette recette préférez des fruits à la chair bien tendre, comme la guyot ou la passe-crassane, succès assuré !

* Retrouvez les recettes page 65

Même en dessert, on mange des soupes !



VELOUTÉ DE MANGUE ET FRUITS DE LA PASSION

L'alliance de la douceur et de l'acidité fait de cette verrine un vrai bonheur pour les palais qui apprécient les contrastes des saveurs.

Soupe au chocolat

La plus gourmande, à tester aussi les soirs de blues car le chocolat est un fameux remontant pour le moral !

Soupe d'agrumes au miel

Pour une présentation sympa, saupoudrez de feuilles de verveine fraîches et ciselées, et de quelques zestes prélevés sur les agrumes bien rincés, bio de préférence.

* Retrouvez les recettes page 66

Gaspacho d'ananas

Pour 4 personnes
Préparation 30 minutes
Réfrigération 2 heures

- 1 gros ananas bien mûr (ou 2 petits)
- menthe fraîche
- glaçons
- 100 g de sucre de canne

1 Pelez l'ananas en prenant soin de bien retirer les yeux. Coupez-le en deux. Retirez le cœur (la partie dure au centre). Coupez la première moitié de l'ananas en gros morceaux.

2 Mettez dans un mixeur avec des glaçons, le sucre de canne et 20 cl d'eau. Mixez jusqu'à obtenir une soupe sans morceaux. Versez dans un saladier.

3 Coupez la deuxième moitié en tout petits dés. Ajoutez au saladier.

4 Ciselez la menthe (conservez-en pour la décoration finale) et ajoutez à la préparation. Mélangez le tout.

5 Conservez au réfrigérateur au minimum 2 heures. Au moment de servir, remplissez des verrines et décorez avec la menthe.

RECETTE PROPOSÉE PAR SHIRLEY_24

L'AVIS DES INTERNAUTES MARIEFRANCE_458 5/5 Ce dessert simple mais original et super frais est un vrai régal. Le sucre est à moduler en fonction du taux de sucre de l'ananas. Pour les proportions, j'ai fait ¾ mixé et ¼ en tout petits morceaux, et c'était idéal.

Soupe de poire au pain d'épices

Pour 8 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 10 minutes

- 1 kg de poires
- 50 cl de crème anglaise achetée déjà prête
- 4 tranches de pain d'épices
- 1 c. à café de cannelle
- 1 pincée de vanille en poudre

1 Épluchez les poires et enlevez les pépins, faites-les cuire 10 minutes.

2 Mixez les poires cuites sans leur jus afin d'obtenir une compote fluide mais pas trop liquide.

3 Ajoutez la crème anglaise à votre compote, mélangez avec la cannelle et la vanille et mettez au frais 2 heures.

4 Avant de servir, faites revenir dans une poêle légèrement beurrée le pain d'épices préalablement coupé en dés, pour obtenir un résultat croustillant.

5 Versez la soupe de poire dans des coupes puis parsemez de dés de pain d'épices chauds.

RECETTE PROPOSÉE PAR CECILEALIX

L'AVIS DES INTERNAUTES DORO53 5/5 C'est frais, léger, super. Le goût des poires ressort bien si on attend le lendemain pour déguster avec du pain d'épices fait maison.

Velouté de mangue et fruits de la passion

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 5 minutes
Réfrigération 1 heure

- 2 mangues bien mûres
- 4 fruits de la passion
- 150 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille

1 Mettez 15 cl d'eau froide dans une casserole. Ajoutez le sucre et portez à ébullition en mélangeant. Coupez la gousse de vanille dans le sens de la longueur et mettez-la dans le mélange eau sucre. Laissez refroidir hors du feu. **2** Pelez les mangues et coupez-les en gros morceaux. Enlevez ensuite la gousse de vanille de la casserole de sirop. Dans un blender, mixez le sirop et les mangues. **3** Laissez reposer au réfrigérateur 1 heure minimum. **4** Dressez ensuite dans 4 verrines et posez à côté les fruits de la passion coupés en deux. Dégustez avec les fruits.

RECETTE PROPOSÉE PAR SANDRINE_459

L'AVIS DES INTERNAUTES
DIDOU26 5/5
Merci pour cette recette, je l'ai accompagnée d'un muffin nature et le tout a beaucoup plu.

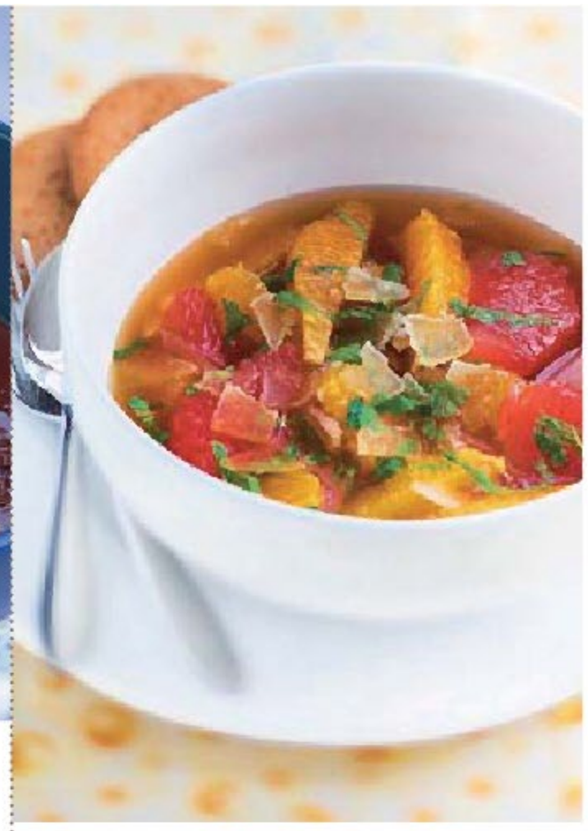
Soupe au chocolat

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Réfrigération 1 heure

- 300 g de chocolat (noir ou au lait)
- 40 cl de crème fraîche liquide entière
- 20 cl de crème fraîche liquide
- glace vanille

1 Mettez les 40 cl de crème entière au réfrigérateur. Quand elle est bien fraîche, montez-la en crème fouettée. **2** Mettez à chauffer les 20 cl de crème liquide, durant 1 minute (ou moins). Pendant ce temps, coupez le chocolat en carrés. Hors du feu, déposez les carrés de chocolat dans la crème chaude et remuez énergiquement, jusqu'à ce que le chocolat soit bien fondu. **3** Incorporez délicatement, la crème fouettée à la ganache obtenue (ganache : crème + chocolat). **4** Mettez 1 heure au réfrigérateur (vous devez obtenir une sorte de mousse). **5** Au moment de servir, mettez la préparation 20 secondes au micro-ondes, puis passez-la au fouet (ou au mixeur) quelques instants, afin d'obtenir une texture un peu mousseuse. **6** Dans un grand verre, ou une coupelle assez profonde, mettez une quenelle de glace à la vanille, puis recouvrez-la de la soupe au chocolat chaude... **7** Vous allez voir, c'est magique, la glace remonte toute seule !

RECETTE PROPOSÉE PAR MARIE_1490



Soupe d'agrumes au miel

Pour 6 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 5 minutes

- 5 pamplemousses roses
- 5 oranges
- 5 clémentines
- 2 c. à soupe de miel
- ½ c. à café de gingembre en poudre
- gingembre frais râpé

1 Détaillez tous les agrumes en quartiers dans un saladier.

2 Pressez le jus présent dans le reste de la peau une fois les agrumes détaillés en quartier au-dessus d'une casserole.

3 Ajoutez dans cette même casserole le miel et le gingembre. Chauffez pour permettre au miel de fondre. Versez le tout encore chaud sur la salade d'agrumes.

4 Dégustez frais avec de petits biscuits ou des morceaux de nougatine.

RECETTE PROPOSÉE PAR SANDRINE_459

L'AVIS DES INTERNAUTES
VALERIAN 5/5
Très rafraîchissant et très agréable au palais. J'ai utilisé du miel d'orange d'Italie, on a adoré!

d'aucy®

Si c'est d'aucy, j'en ai envie

Les Petits Pois Extra Tendres

Une irrésistible envie de petits pois !

Les délicieux petits pois extra tendres de d'aucy sont cultivés et récoltés en France, exclusivement dans le cœur de récolte, par les agriculteurs de notre coopérative. Des petits pois si savoureux, si fondants qu'ils donnent à toute la famille une irrésistible envie de petits pois.

daucyculture.fr

PUBLICIS ACTIV - RCS Vannes B 652 008 632 - Crédit photos : Mixture - Photos non contractuelles - 23425 - Suggestion de présentation.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Mondial TISSUS

Envie d'une table de fêtes unique ?

Venez préparer Noël dans votre magasin Mondial Tissus !

Des idées, de la créativité
et une pincée d'imagination
pour réaliser toutes vos envies...

Nouveau !

Découvrez notre service de **Confection sur mesure**
pour faire confectionner vos plus belles idées (nappe, chemin de table, sets, serviettes...) et illuminer vos repas de fêtes !

En Cadeau

4 fiches créatives*
Spécial Noël !

Encore + d'idées et de conseils sur
www.mondialtissus.com

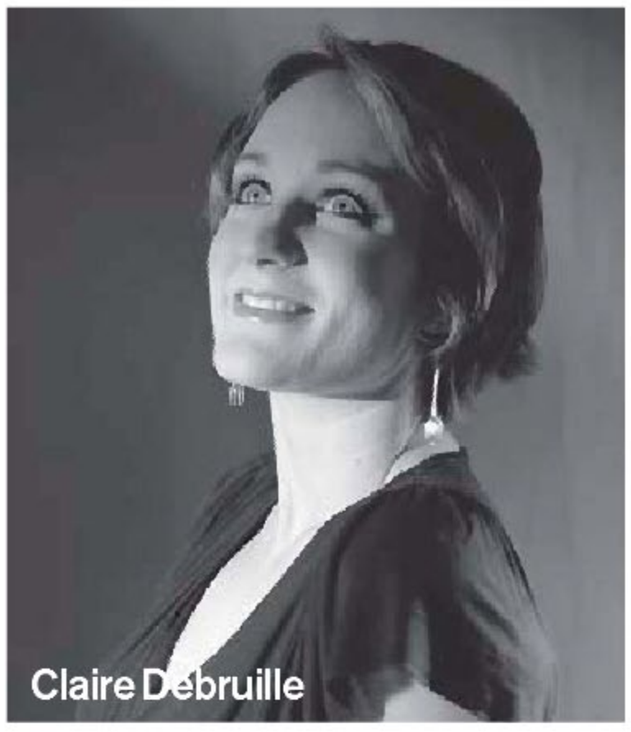
en + **-20%**
sur l'ensemble du magasin
jusqu'au 31/12/2011

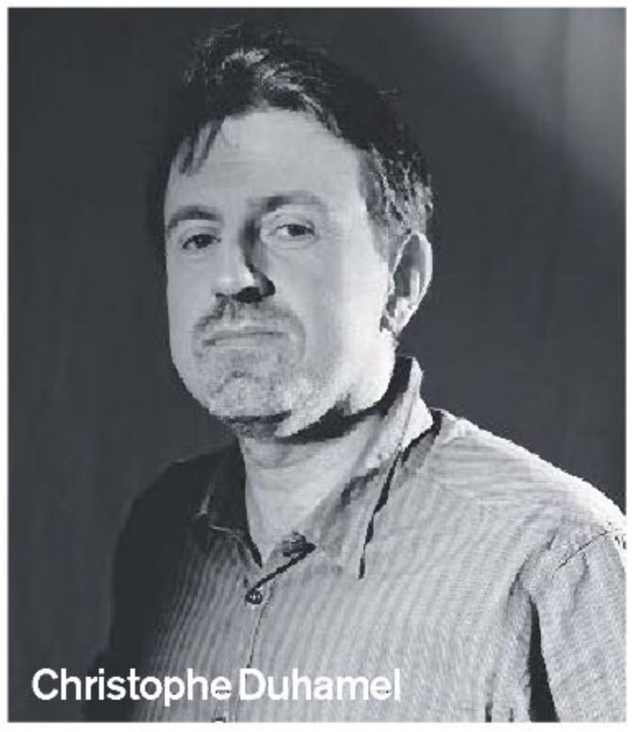
Valable une fois sur présentation de ce bon. Hors patrons, librairie et articles étiquetés en orange. Offre non cumulable.

9 990000 000890

* Venez retirer vos fiches créatives en caisse, dans l'un de vos 71 magasins Mondial Tissus, dans la limite des stocks disponibles. Sans obligation d'achat. Informations magasin au 0825 122 035 (0,15€/min).

CONCEPTION : GN Partner 04 77 91 03 03 Photos non contractuelles. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.


Claire Debruille


Christophe Duhamel

Cécile Humbert

La Marmi-team...

Chef étoilé contre Marmi-team LA BATAILLE GOURMANDE CONTINUE...

Face à face, les Rostang père et filles (représentés par Caroline Rostang) et la Marmi-team, la fine équipe de Marmiton.org, pleine de ressources et d'imagination. Leur défi : détourner en y apposant leur patte personnelle 3 recettes issues du site de Marmiton, afin de leur donner un petit coup de neuf. Ils ont accepté le challenge, voici le résultat. **Par Serge Hennebert**

...affronte la dynastie Rostang

Fils, petit-fils et arrière-petit-fils de grands cuisiniers, Michel Rostang poursuit depuis plus de trente ans l'aventure familiale. Le chef est né le 6 août 1948 à Pont-de-Beauvoisin (Isère) dans une famille toute dévouée aux plaisirs de la table. Chez les Rostang, la transmission du savoir-faire culinaire se perpétue en effet depuis cinq générations. Après un apprentissage à l'école hôtelière de Nice et des formations chez Lasserre et Lucas Carton à Paris, et Laporte à Biarritz, il rejoint le restaurant familial à Sassenage (Isère) de 1973 à 1978 pour exercer son talent. La saga Michel Rostang prend réellement forme en août 1978 lorsqu'il décide d'ouvrir dans le XVII^{e} arrondissement de Paris, son restaurant éponyme qui obtient une première étoile au Michelin en 1979, puis une deuxième en 1980.

Chez les Rostang, la passion de la cuisine de père en filles

Très attaché à sa famille, Michel Rostang peut compter sur son épouse qui l'épaule depuis le début, et sur ses deux filles, Caroline et Sophie, pour gérer les sept établissements du groupe. Il partage d'ailleurs avec elles un profond goût pour une cuisine pleine de couleurs, de senteurs et de saveurs. Associées à Yann Lainé, bras

droit de Michel Rostang depuis vingt ans qui coordonne l'ensemble des cuisines, Caroline et Sophie continuent ainsi la saga familiale en travaillant près de leur père, qui est heureux de pouvoir mettre à la devanture de ses établissements : Rostang père & filles. Pour relever le défi gastronomique avec la Marmi-team, c'est à Caroline que Michel Rostang a fait appel.

Restaurant Michel Rostang | 20, rue Rennequin 75017 Paris | Tel : 01 47 63 40 77

La version de Claire

CLAIRE DEBRUILLE, Rédactrice en chef de Marmiton

Claire privilégie une approche raffinée et pointue de la cuisine, ce qui ne l'empêche pas d'être de très bonne compagnie à table, car la convivialité est au cœur de sa vision de la gastronomie. Elle a une nette préférence pour les plats salés, qu'elle aime sublimer en déclinant herbes et épices. Retrouvez-la sous les traits de Claire Chantilly dans « la Minute Marmiton », sur MarmitonTV.

Saint-jacques, sifflets de poireaux, chips de lard et de galettes bretonnes, vinaigrette aux amandes

Pour 4 personnes Préparation 15 minutes
Cuisson 20 minutes

- 12 coquilles Saint-Jacques
- 4 fines tranches de poitrine fumée
- 4 poireaux très fins
- 30 g de beurre • 12 amandes
- 1 galette bretonne au sarrasin
- 4 c. à soupe d'huile de noix
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- sel et poivre

Retirez la partie verte et fibreuse des poireaux. Nettoyez-les puis coupez-les en sifflets de 4 à 5 cm de long. Cuisez-les dans un fond d'eau à couvert durant 12 minutes environ. Surveillez afin de vous assurer qu'ils soient juste tendres et gardent leur belle couleur.

Émulsionnez l'huile avec le vinaigre, du sel et du poivre puis incorporez les amandes concassées.

Coupez les tranches de poitrine fumée en morceaux et faites-les dorer dans une poêle. Passez la galette bretonne dans une poêle jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.

Faites dorer les coquilles Saint-Jacques dans le beurre quelques minutes de chaque côté. Salez, poivrez.

Disposez les sifflets de poireaux dans les assiettes, disposez 3 saint-jacques par personne puis parsemez de chips de lard et galettes bretonnes. Arrosez de vinaigrette et servez de suite.

LA RECETTE D'ORIGINE DE MARMITON.ORG

Saint-jacques sur lit de poireaux

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 20 minutes

- 12 noix de saint-jacques
- 23 blancs de poireaux
- 4 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 50 cl de crème fraîche
- 25 g de beurre
- 50 cl de vin blanc
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- piment de Cayenne en poudre
- sel et poivre

Lavez et émincez les blancs de poireaux, faites-les revenir dans le beurre, puis ajoutez 25 cl de vin blanc. Portez à ébullition et laissez réduire à feu doux.
Pendant ce temps, faites revenir les noix de saint-jacques avec l'huile d'olive, ajoutez les échalotes émincées, l'ail haché, remuez et ajoutez le reste de vin blanc. Portez à ébullition puis ajouter la crème fraîche et laissez réduire à feu doux. Mettez dans les assiettes les blancs de poireaux, puis disposez dessus les noix de saint-jacques avec un peu de sauce. Saupoudrez d'une pincée de piment de Cayenne pour la décoration.

www.marmiton.org/recettes/recette_saint-jacques-sur-lit-de-poireaux_27600.aspx

La déclinaison du chef

Émincé de saint-jacques à cru, jus de yuzu et jeunes poireaux fondants

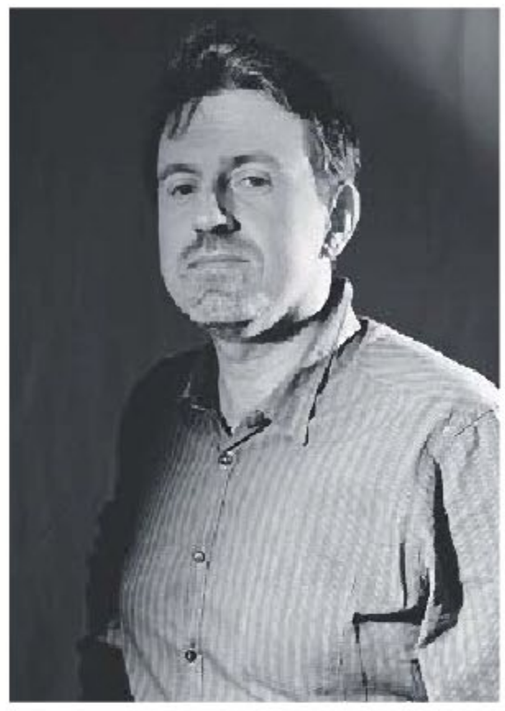
Pour 3 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 15 minutes

• 9 belles noix de saint-jacques d'Erquy (elles n'ont pas de corail)
• 9 jeunes poireaux • 20 g de beurre
• 30 cl de fond blanc • 30 g de jus de yuzu
• huile d'olive • le zeste d'un demi-citron vert
• fleur de sel et poivre du moulin

Nettoyez les noix de saint-jacques à l'eau claire, séchez-les sur du papier absorbant et réservez-les au frais. Nettoyez les jeunes poireaux. Faites chauffer le beurre dans une casserole et faites-y suer les poireaux avec une pincée de sel. Faites chauffer le fond blanc et versez-le sur les poireaux et laissez cuire 15 minutes, égouttez les poireaux et réservez.

Préparez une marinade avec le jus de yuzu, l'huile d'olive et les zestes de citron vert. Sortez les noix de saint-jacques du réfrigérateur et coupez-les délicatement en trois. Nappez les tranches de marinade, salez, poivrez et dressez comme sur la photo avec les jeunes poireaux.

La version de Christophe



CHRISTOPHE DUHAMEL, cofondateur de Marmiton

Christophe aime à la fois les saveurs exotiques et les plats traditionnels, qu'il n'hésite pas à combiner. Découvrez l'émincé caracajou, le pesto de pistache, la glace au safran et ses autres recettes sur Marmiton ! Retrouvez Christophe en vidéo dans « La minute Marmiton », notre nouvelle chronique vidéo quotidienne.

Suprême de volaille aux morilles cuit à basse température, émulsion de vin jaune

Pour 4 personnes **Préparation** 30 minutes
Cuisson 1 h 15

- **4 suprêmes de volaille**
- **100 g de morilles séchées (ou 350 g fraîches)**
- **25 cl de vin jaune**
- **3 échalotes** • **30 cl de crème liquide entière**
- **50 g de beurre** • **25 cl de fond de veau**
- **persil** • **sel et poivre**

Réhydratez les morilles dans de l'eau tiède. Dorez rapidement les suprêmes sur feu vif puis mettez-les dans un plat à four préchauffé. Couvrez-les d'un film plastique et laissez-les dans le four à th. 2/3 – 80 °C pendant 1 heure.

Dorez une échalote hachée dans le beurre puis mouillez avec le vin jaune. Portez à ébullition et laissez réduire jusqu'à ce qu'il ne reste qu'environ 2 cuillerées à soupe de liquide. Ajoutez le fond de veau et faites de même. Ajoutez enfin la crème, sur feu plus doux et laissez réduire gentiment de moitié. Conservez au chaud.

Ciselez les 2 échalotes restantes et émincez les morilles les plus grosses, laissez les petites entières. Dorez dans le beurre, salez, poivrez et faites cuire environ 10 minutes. Salez, poivrez.

Émulsionnez la sauce avec un mixeur plongeant.

Déposez les suprêmes chacun dans une assiette creuse, recouvrez des morilles et déposez de la sauce tout autour en récoltant à la cuillère la partie supérieure émulsionnée. Servez le reste de la sauce en saucière.

LA RECETTE D'ORIGINE DE MARMITON.ORG

Poulet de Bresse au vin jaune et aux morilles

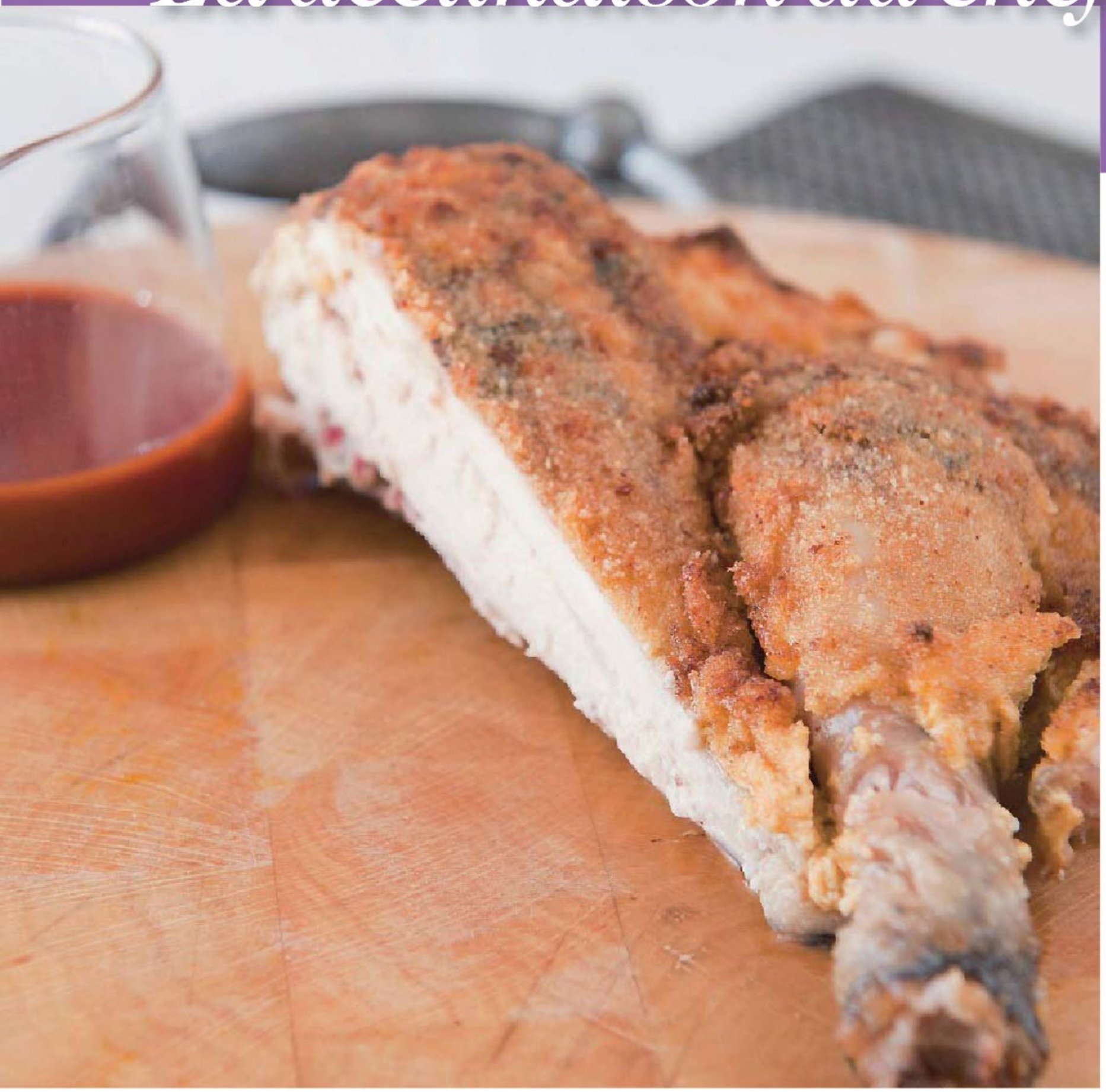
Pour 4 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 45 minutes

- 1 poulet de Bresse de 1,3 à 1,4 kg
- 400 g de morilles fraîches ou 200 g de morilles séchées
- 25 cl de vin jaune de Château-Chalon ou d'autres vignobles
- 50 cl de crème fraîche
- 20 g de beurre
- sel fin et poivre

Choisissez un poulet de Bresse bien en chair, découpez-le en quatre. Assaisonnez ces morceaux de sel fin et de poivre, mettez-les dans un sautoir et faites-les colorer dans le beurre. Une fois que les morceaux ont un peu coloré, dégraissez, ajoutez les morilles, faites suer avec le poulet, déglacez avec le vin jaune. Laissez cuire avec le couvercle quelques minutes, mettez sur les morceaux la crème fraîche et laissez cuire 30 à 40 minutes. Rectifiez l'assaisonnement, une fois cuit, retirez les morceaux et laissez réduire au coin du feu. Servez en timbale ou sur plat. Mettez une goutte de vin jaune sur les morceaux de poulet au moment de servir.

www.marmiton.org/recettes/recette_poulet-de-bresse-au-vin-jaune-et-aux-morilles_19369.aspx

La déclinaison du chef



C'est tellement plus facile de découper la volaille quand elle est cuite en crapaudine ! Il n'y a pratiquement plus d'os !!!! La croûte de moutarde... hum !!!!

Volaille de Bresse Miéral en crapaudine, sauce diable

Pour 4 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 1 heure

- **1 poulet de Bresse Miéral de 1,6 kg**
- **30 g de moutarde**
- **2 jaunes d'œufs**
- **100 g de chapelure**
- **5 cl d'huile de tournesol**
- **sel et poivre**

Sauce diable :

- **20 g de beurre**
- **100 g d'échalote**
- **½ botte d'estragon**
- **75 cl de jus de veau**
- **30 g de tomate confite**
- **12,5 cl de vinaigre de vin vieux**
- **5 g de poivre mignonnette**

Demandez au boucher de découper la volaille en crapaudine et d'enlever l'os du gras de cuisse. Assaisonnez la volaille des 2 côtés.

Faites colorer la volaille dans une poêle avec un peu d'huile des 2 côtés. Puis essuyez-la sur du papier absorbant pour éliminer le gras.

Mélangez la moutarde et les jaunes d'œufs. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez la volaille des 2 côtés puis recouvrez-la largement de chapelure.

Juste avant de la cuire, penchez la volaille pour ôter le surplus de chapelure, et enfournez-la pour 40 minutes à th. 6 – 180 °C dans un plat en fonte avec quelques noisettes de beurre dessus et un filet d'huile dans le fond du plat.

Pour la sauce diable : émincez les échalotes, faites-les suer au beurre, ajoutez le vinaigre de vin, la mignonnette, les feuilles d'estragon et faites réduire « presqu'à sec ». Mouillez avec le jus de veau et laissez cuire jusqu'à la consistance souhaitée (environ 10 minutes). Passez la sauce au chinois, ajoutez la tomate confite hachée, montez au beurre et rectifiez l'assaisonnement.

Les cuisses peuvent parfois manquer de cuisson, remettez-les 5 à 10 minutes au four et servez avec une salade de mâche ou une frisée fine.

La version de Cécile

CÉCILE HUMBERT,
rédactrice chez Marmiton

Gourmande, Cécile ? On est en dessous de la réalité. Du moindre biscuit qui passe aux desserts les plus raffinés, elle aime tout autant les choses simples que les plus sophistiquées, le tout est que cela soit sucré ! Retrouvez son personnage de Cécile flottante dans « La minute Marmiton ».

Faux cookie de spéculoos au mascarpone et au café

Pour 4 personnes **Préparation** 20 minutes
Réfrigération 3 heures

- 250 g de mascarpone
- 250 g de spéculoos
- 8 cl de café expresso
- 2 c. à soupe de miel liquide
- 4 g de gélatine

Faites réhydrater les feuilles de gélatine dans un peu d'eau froide.

Mixez les spéculoos jusqu'à obtention d'une poudre plus ou moins homogène. Mélangez la moitié des spéculoos mixés avec 4 cl d'expresso. Répartissez la pâte obtenue au fond de 4 cercles à pâtisserie.

Fouettez le mascarpone jusqu'à obtention d'une crème lisse et bien montée, ajoutez le miel et la gélatine essorée et fondue dans le reste de café chaud. Versez cette crème sur la base de spéculoos. Lissez à l'aide du dos d'une cuillère trempée dans l'eau chaude. Saupoudrez du reste de spéculoos. Faites prendre au réfrigérateur durant au moins 3 heures.

Retirez les cercles à pâtisserie au moment de servir.

LA RECETTE D'ORIGINE DE MARMITON.ORG

Tiramisu aux spéculoos

Pour 6 personnes
Préparation 25 minutes
Réfrigération 3 heures

- 250 g de mascarpone
- 3 gros œufs
- 300 g de spéculoos
- 3 tasses de café noir assez fort
- 80 g de sucre roux
- 30 g de cacao en poudre non sucré
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à soupe d'amaretto

Faites un ruban avec les jaunes d'œufs, le sucre et le sucre vanillé. Ajoutez-y le mascarpone.
Battez les blancs en neige, incorporez-les délicatement au mélange.
Ajoutez l'amaretto au café noir. Montez le gâteau : trempez, au fur et à mesure, les spéculoos dans le café (attention à ne pas les détremper).
Dans un plat, mettez une couche de biscuits, puis une couche de crème au mascarpone, encore une couche de biscuits, et terminez par une couche de crème.
Saupoudrez de cacao, couvrez d'un film plastique et mettez au réfrigérateur quelques heures.

www.marmiton.org/recettes/recette_tiramisu-aux-speculoos_36386.aspx

Par ici pour le match Ricotta vs Mascarpone !

La déclinaison du chef

Tiramisu meringué, parfum de spéculoos, crème de marron au whisky

Pour 3 personnes
Préparation 25 minutes
Cuisson 1 heure

• 4 blancs d'œufs • 300 g de mascarpone • 160 g de crème fleurette • 50 g de crème de marron • 25 g de sucre glace • 1 sachet de spéculoos • 45 g de sucre en poudre • 1 gousse de vanille • 5 cl de whisky • 1 siphon à chantilly • 1 pincée de sel

Préchauffez le four à th. 4 – 120 °C. Écrasez les spéculoos à l'aide d'un rouleau. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel et versez le sucre glace petit à petit. Arrêtez quand les blancs sont bien fermes. À l'aide d'une poche à douille, dessinez des cercles de meringue et des grands gressins puis enfournez pour 45 minutes à 1 heure.

Dans un saladier, mélangez bien le sucre avec le mascarpone puis avec la crème fleurette pour obtenir un mélange bien lisse.

Fendez la gousse de vanille en deux, grattez les grains et incorporez-les à la crème. Ajoutez le whisky. Versez la préparation dans le siphon et réservez au frais.

Dressage : sur un disque de meringue, placez 1 cuillerée de crème de marron au centre, recouvrez de crème du siphon et décorez d'un gressin de meringue, placez sur une assiette saupoudrée de poudre de spéculoos.

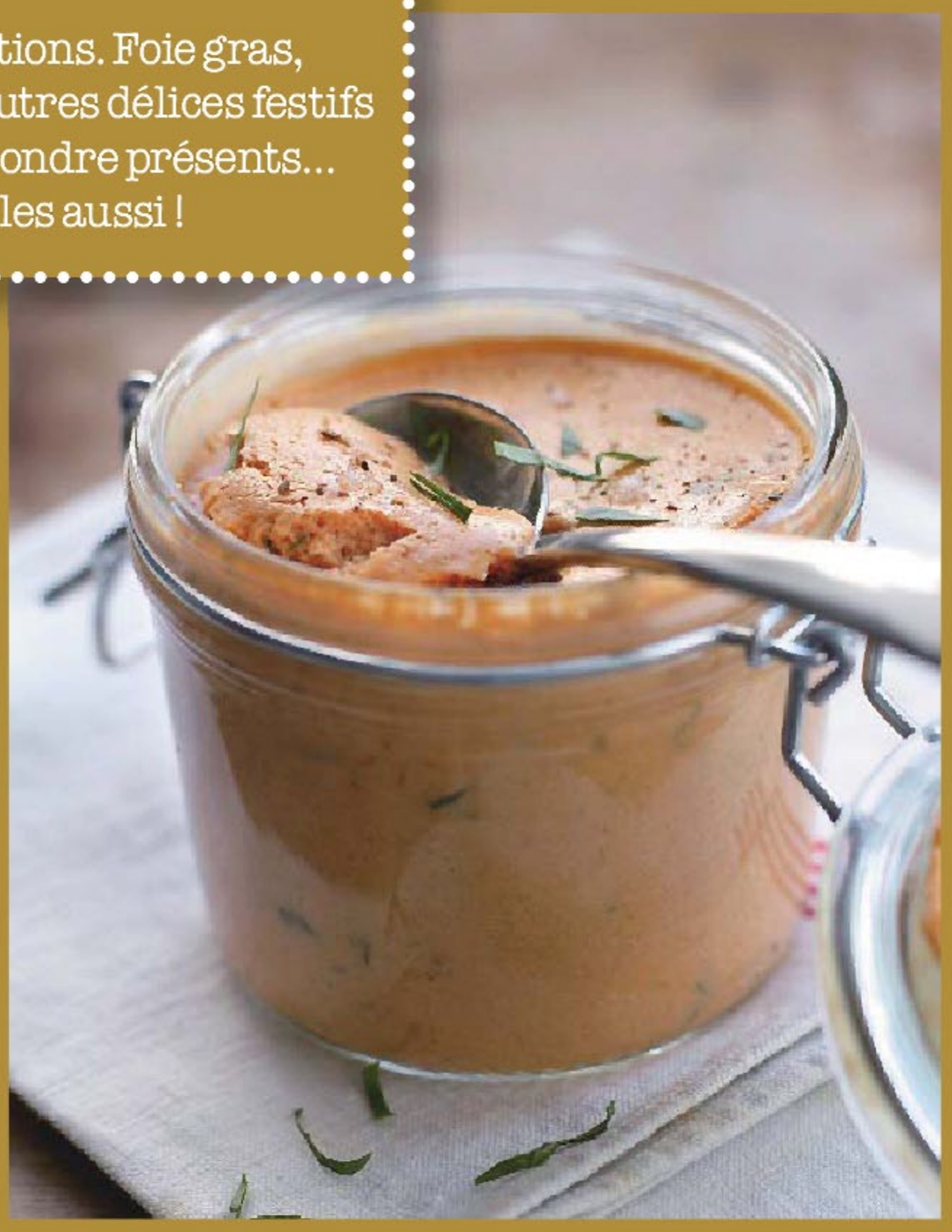
60 recettes DE FÊTES pour une table magique

Qui va remporter cette année le titre de meilleur hôte de Noël ? C'est vous ! Avec ces 60 recettes festives et épatantes, vous allez mettre les papilles des convives sens dessus dessous... Alléchés par une jolie présentation, mis en bouche par l'odeur divine qui embaumera la cuisine et béats de bonheur après la dégustation, ils vont s'inviter chaque année, c'est sûr ! Pour que ce scénario idyllique se réalise, une seule solution : parcourir nos pages suivantes et choisir les recettes qui auront l'honneur de figurer au menu de vos repas de réveillon.

Par Claire Debruille

Les entrées

Lancez les invitations. Foie gras, saumon, huîtres et autres délices festifs seront ravis de répondre présents… et vos papilles aussi !



Technique culinaire en vidéo :
Le foie gras cuit au torchon .

Foie gras mi-cuit

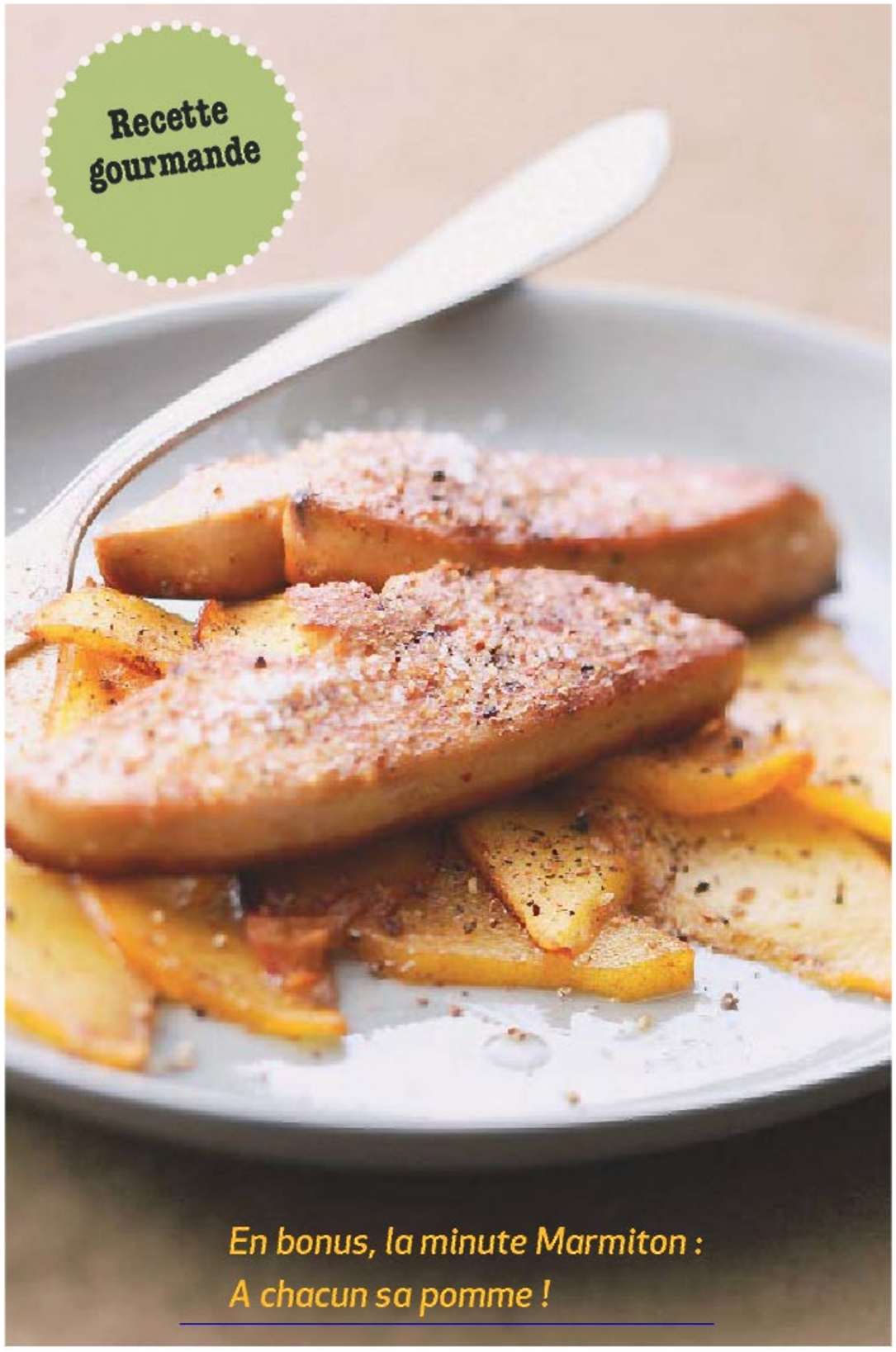
Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 30 minutes

- 1 lobe de foie gras cru
- fleur de sel
et poivre du moulin

1 À préparer 48 heures à l'avance. Rien n'est plus simple ! On suppose que votre foie est prêt à cuire. Salez-le et poivrez-le généreusement (pas de cognac évidemment, qui n'apporte absolument rien). Tassez-le dans une terrine tout juste assez grande pour lui. Mettez au bain-marie pour 30 minutes, dans un four préchauffé à th. 4 – 120 °C.

2 S'il n'est pas assez salé (les cuisiniers amateurs ont toujours peur d'en mettre trop), servez-le accompagné de baies roses et de fleur de sel de Guérande.

L'AVIS DES INTERNAUTES
CECILIA_3 : 5 / 5
Premier essai de foie gras, je suis ressortie avec les félicitations de mes invités. J'ai suivi la recette en ajoutant un petit peu de cognac tout de même, et n'ayant pas de moule qui allait, j'ai «saucissonné» le foie dans du film alimentaire (et cuisson au bain-marie). J'en refais un pour Noël, je tente avec des figues cette fois. Merci.



RECETTE PROPOSÉE PAR SIMONE_27

Foie gras poêlé aux pommes

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 15 minutes

- 4 tranches de foie gras frais (½ cm d'épaisseur)
- 2 pommes
- 30 g de beurre
- quelques gouttes de vinaigre de framboise ou de xérès
- sel, poivre, noix de muscade

1 Faites chauffer la poêle assez fort à sec. Placez-y les tranches de foie gras, laissez cuire 4 à 5 minutes. Essuyez la poêle et retournez le foie. Cuisez selon votre goût.

2 Retirez du feu, salez, poivrez et arrosez du vinaigre choisi.

3 Accompagnement : tranchez les pommes, faites-les revenir à la poêle dans un peu de beurre, saupoudrez d'un peu de noix de muscade. Servez chaud.

L'AVIS DES INTERNAUTES
CHRISTELLE_86 : 5/5 **C'est excellent, mais ce qui fait la différence, c'est vraiment la qualité du foie gras.**

Foie gras frais aux figues

Pour 6 personnes

Préparation 20 minutes | Repos 1 nuit
Cuisson 1 heure la veille + 25 minutes le jour même

- 400 g de foie gras cru
- 8 figues séchées (de belle taille)
- 10 cl de miel
- 10 cl de muscat
- 5 cl de cognac
- sel et poivre

1 LA VEILLE. Coupez le foie gras cru en huit morceaux, dénervez-le, pochez-le 10 secondes dans de l'eau bouillante et refroidissez-le immédiatement (il se tiendra mieux pour la cuisson ultérieure). Quand il est froid, salez et poivrez, conservez au réfrigérateur dans un papier d'aluminium.

2 Mélangez le miel avec 20 cl d'eau, ajoutez le muscat, le cognac et les figues. À feu très doux (comme pour un confit), laissez mijoter une heure. Laissez refroidir avec les figues dans le jus, puis mettez au réfrigérateur.

3 LE JOUR MÊME. Sortez les figues du jus, ouvrez-les en quatre. Disposez-les par deux dans des cassolettes individuelles que vous enfournez pour 10 minutes au four à th. 5/6 – 170 °C. Sortez les cassolettes, déposez un morceau de foie gras cru sur chaque figue, arrosez avec le jus restant puis repassez au four pour 15 minutes.

RECETTE PROPOSÉE PAR BÉA

Huîtres chaudes

Pour 4 personnes

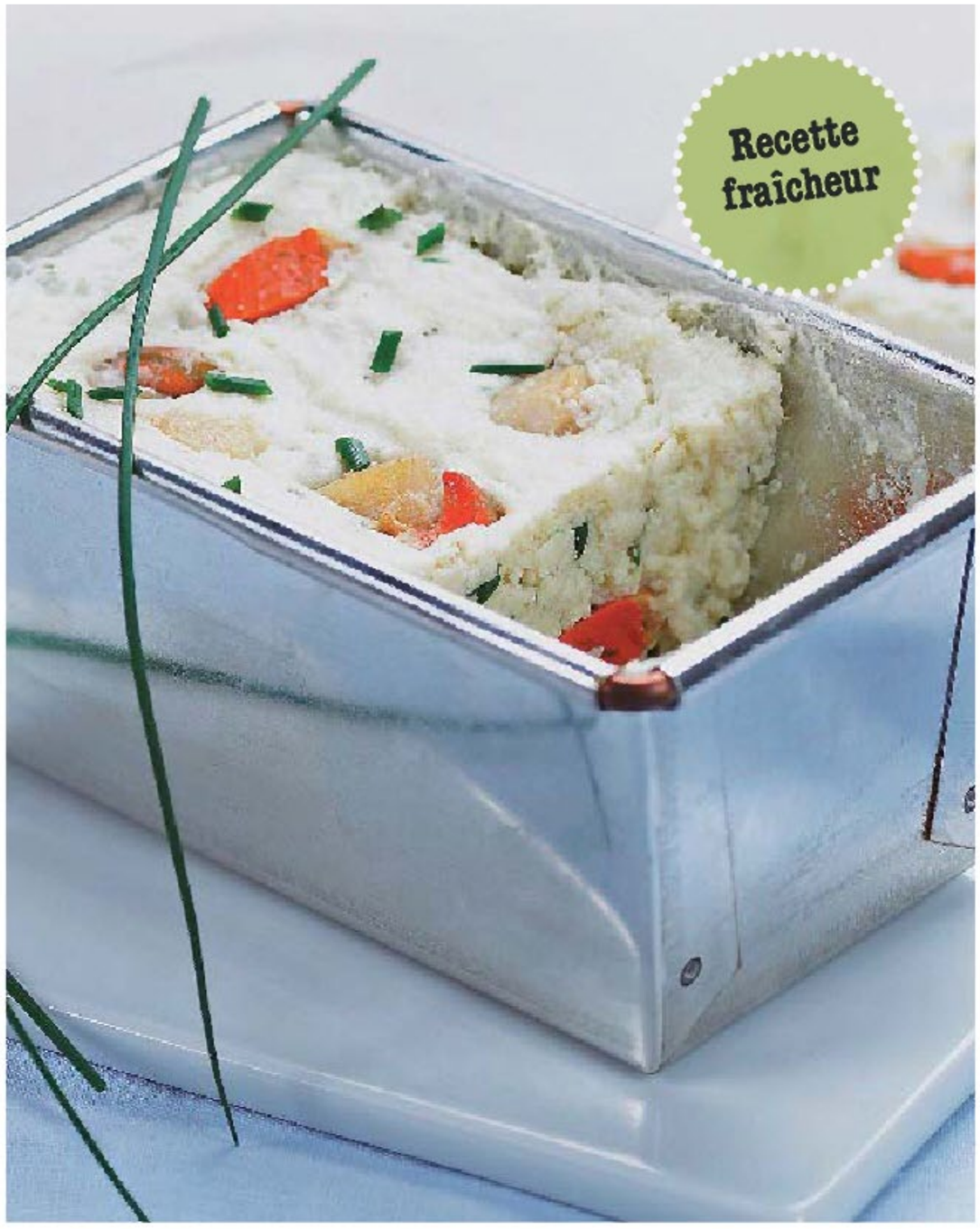
Préparation 15 minutes | Cuisson 10 minutes

- 24 grosses huîtres bien laiteuses • 1 citron • 1 bouquet de ciboulette
- 120 g de beurre • 75 g de chapelure
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 kg de gros sel • fleur de sel

1 Ouvrez les huîtres préalablement brossées. Décollez la bête. Jetez l'eau rendue par l'huître. Rangez-les dans la lèchefrite sur un lit de gros sel.

2 Mettez dans chaque huître les ingrédients suivants : quelques gouttes de citron, un soupçon de piment d'Espelette, un peu de beurre et de la chapelure. Mettez au four à th. 9 – 270 °C pour 7 à 8 minutes. Servez bien chaud.

L'AVIS DES INTERNAUTES
MARIECHRISTINE_1 : 5/5 Je vais refaire cette recette pour Noël, car elle a eu beaucoup de succès.



RECETTE PROPOSÉE PAR BERENGÈRE_13

Terrine de saint-jacques

Pour 8 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 1 h 30 | Repos 12 heures

- 700 g de noix de saint-jacques (avec le corail)
- 3 œufs • 25 cl de crème fraîche épaisse (15 % de matière grasse)
- 10 g de beurre • 2 c. à soupe de Maïzena ou farine
- 1 échalote

1 À préparer la veille. Préchauffez le four à th. 5/6 – 160 °C. Faites revenir les saint-jacques dans une poêle avec le beurre et l'échalote finement hachée. Lorsqu'elles sont revenues, réservez une dizaine de noix et mixez le reste (pas trop tout de même).

2 Dans un saladier, cassez les œufs et incorporez la crème fraîche. Mélangez et incorporez la Maïzena puis les noix mixées et celles que vous avez gardées entières. Versez la préparation dans un moule beurré (type moule à cake). Faites cuire au four au bain-marie pendant 1 h 30.

3 Lorsque la préparation a refroidi, mettez-la au frigo et servez le lendemain froid avec une sauce au yaourt et citron, ou une mayonnaise.

L'AVIS DES INTERNAUTES
SOPHIA23 : 5/5 J'ai ajouté des tomates confites avant de mixer, ça fait une terrine orangée. J'ai mis du romarin pour relever le goût de la saint-jacques, une pincée de piment d'Espelette et tout le monde a grandement apprécié !

BIÈRE DE SAISON

LICORNE Noël

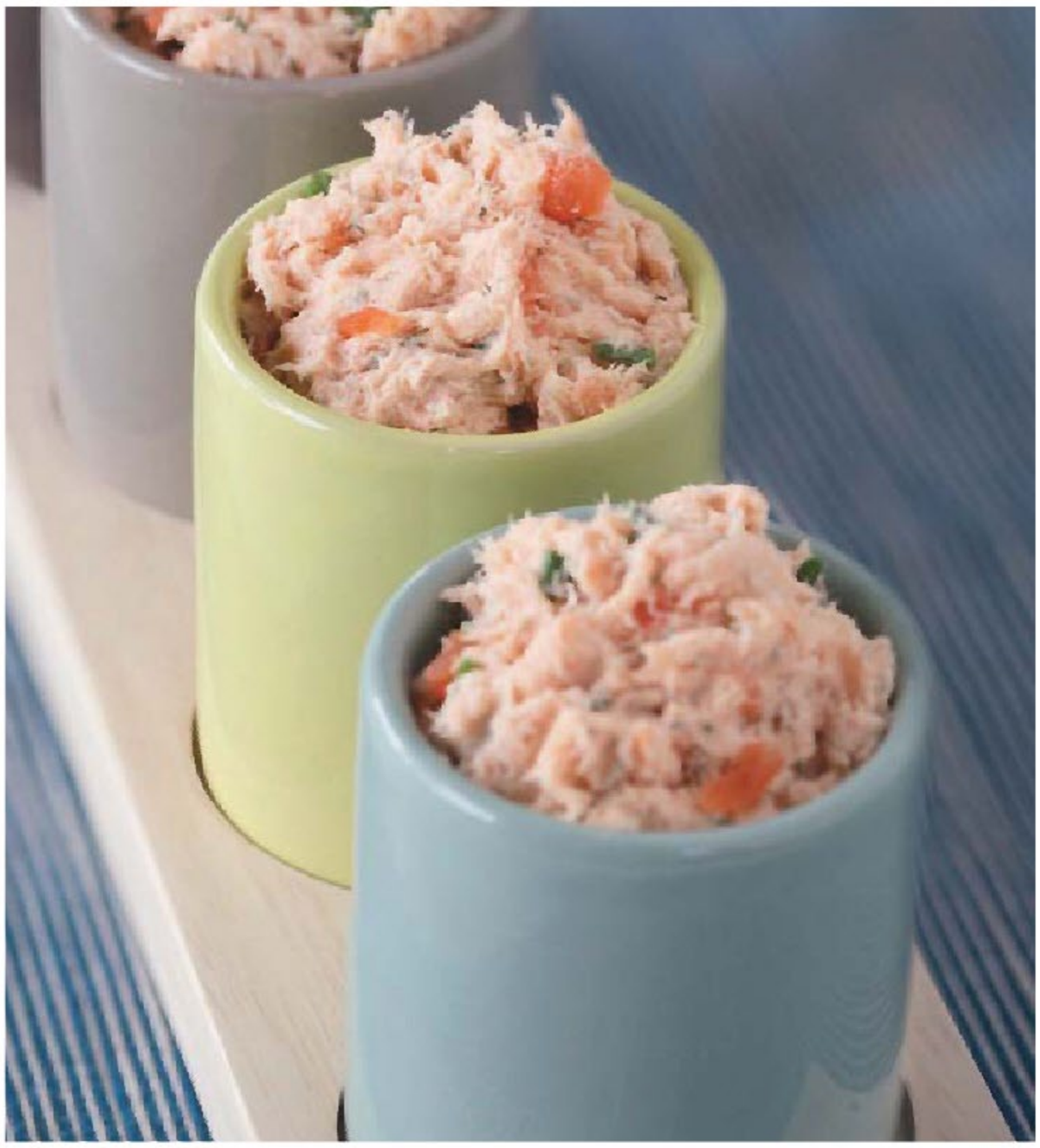
En attendant Noël...

Découvrez Licorne Noël en pack de 6x33 cl ou 4x33 cl avec sa botte dans votre magasin habituel ou dégustez-la à la pression dans votre bar ou restaurant préféré.

www.brasserielicorne.com

Brasserie Licorne SA/BIERES @ 0770330453 - Conception www.enfinlibre.fr

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



RECETTE PROPOSÉE PAR VALÉRIE_212

Rillettes roses aux deux truites

Pour 6 personnes

Préparation 20 minutes | Cuisson 10 minutes

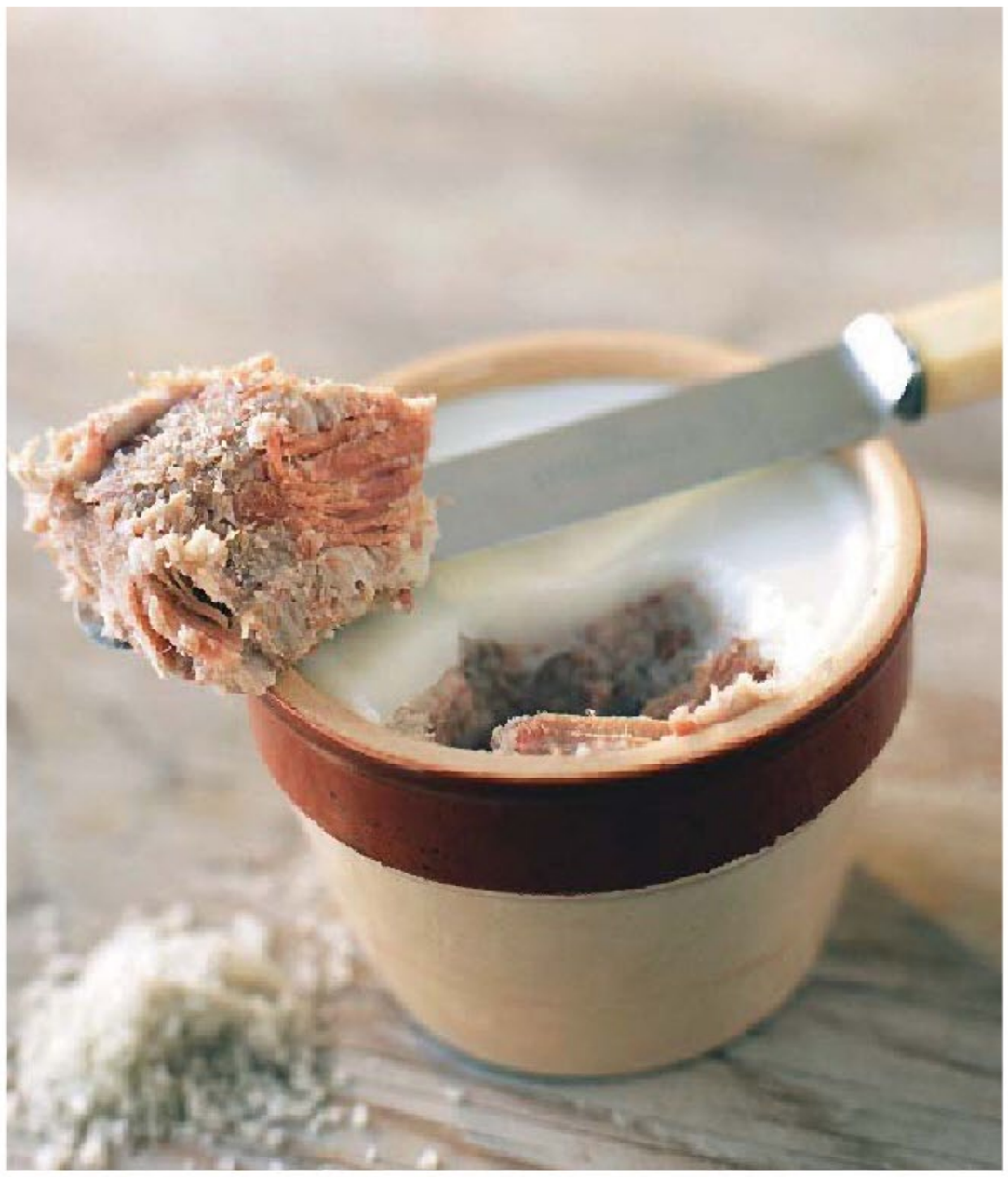
- 1 filet de truite rose de 500 g
- 2 filets de truite fumée
- 50 g de beurre
- 2 c. à soupe de ciboulette ciselée
- 1 c. à soupe d'aneth ciselé
- 2 feuilles de laurier
- 2 brins de thym
- 2 gousses d'ail pelées
- 10 cl de vinaigre cristal
- huile d'olive
- sel, poivre en grains, baies roses

1 Portez 1 l d'eau à ébullition avec 2 cuillerées à café de sel, et faites-y cuire 5 minutes l'ail, le laurier, le thym, une demi-cuillerée à café de poivre, une demi-cuillerée à café de baies roses et le vinaigre. Ajoutez la truite rose que vous faites cuire 5 minutes dans le liquide frémissant.

2 Égouttez. Récupérez l'ail et jetez les autres aromates. Ôtez les arêtes de la truite. Mixez-la avec l'ail et le beurre, en ajoutant un filet d'huile d'olive, jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse.

3 Effilochez la truite fumée. Incorporez-la à la préparation et ajoutez ciboulette, aneth, baies roses, poivre moulu et sel. Placez les rillettes dans une terrine de 60 cl. Couvrez et réservez au frais.

L'AVIS DES INTERNAUTES
NOUNOUCHE50 : 5/5 **Quel régal sur du pain juste toasté, en apéritif ou en entrée, vraiment un délice fameux, on s'est régalés !**



RECETTE PROPOSÉE PAR GATOUS

Rillettes de canard

Pour 8 personnes

Préparation 20 minutes | Cuisson 3 h 30 | Réfrigération 12 heures

- 1 canard gras
- 200 g de graisse de canard
- 1 oignon pelé et émincé
- 1 branche de thym
- ½ c. à café de mélange 4 épices
- 20 cl d'eau
- sel et poivre

1 Découpez les cuisses, les ailes et les magrets. Ôtez la peau, mais laissez la graisse qui entoure la chair. Dans une cocotte en fonte, mettez les morceaux découpés, l'oignon, le thym effeuillé, les épices et la graisse de canard.

2 Déposez dessus les morceaux de peau, côté gras vers l'intérieur. Salez (10 g / kg). Mouillez avec 20 cl d'eau. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter très doucement à couvert pendant 3 h 30. Après 2 heures, ôtez les morceaux de peau. Rectifiez l'assaisonnement et poivrez au moulin.

3 Désossez les morceaux de canard, puis effilochez la viande à l'aide de 2 fourchettes. Mélangez longuement, jusqu'à obtenir une masse souple et homogène.

4 Versez les rillettes encore chaudes dans une terrine. On peut y couler dessus de la graisse de canard ou du saindoux fondu. Laissez refroidir puis mettez au réfrigérateur au moins 12 heures.

L'AVIS DES INTERNAUTES
GIGIT44 : 5/5 **C'est la première fois que je faisais des rillettes, et elles sont excellentissimes. En revanche, j'avais fait ma préparation en deux cocottes, et il faut bien garder toute la graisse et non qu'une partie, du coup mes rillettes sont un peu sèches mais excellentes quand même. Merci pour cette recette.**

Tipiak

fondant gourmand croustillant

Le savoir-faire traiteur par Tipiak

au rayon surgelé

12 Mini Croustillants Saint-Jacques*

*Origine des noix : Zygochlamys Patagonica - Argentine.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. www.mangerbouger.fr

studio alain vergnaud 02 40 58 04 95 Photo : Studio Radis d'Eau

RECETTE PROPOSÉE PAR CALIENTE

Roulade de saumon, fenouil et mascarpone

Pour 2 personnes

Préparation 15 minutes | Réfrigération 12 heures

- 4 tranches de saumon
- 1 fenouil
- 200 g de mascarpone
- vinaigrette aux herbes
- sel et poivre

1 La veille, enlevez les premières feuilles du fenouil, lavez-le et râpez-le. Mélangez au mascarpone. Salez peu et poivrez généreusement. Sur votre plan de travail, posez une tranche de saumon, étalez dessus un peu de la préparation, recouvrez d'une deuxième tranche de saumon puis du mélange. Roulez le tout et enveloppez dans du film transparent.

2 Recommencez avec les deux autres tranches de saumon et mettez au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Servez avec la vinaigrette et une petite salade.

L'AVIS DES INTERNAUTES
HUBERT_5 : 5/5 Excellent mais, en effet, suffit pour un repas complet. Très fin.

RECETTE PROPOSÉE PAR SOQUETTEDEJALHAY

Tartare de saumon fumé sur blinis tièdes

Pour 5 personnes

Préparation 20 minutes | Réfrigération 15 minutes

- 150 g de saumon fumé (de préférence non tranché)
- 10 blinis
- 1 petite feuille de menthe hachée finement
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- 1 c. à soupe de persil haché
- 5 cl de crème fraîche
- 3 c. à soupe de jus de citron jaune
- poivre

1 Coupez le saumon en petits cubes de 5 mm de côtés. Réservez au frais. Dans un bol, mélangez la crème et les herbes. Ajoutez le jus de citron, pour que la crème épaississe légèrement ; réservez au frais.

2 Réchauffez les blinis. Mélangez les dés de saumon à la sauce à la crème. Répartissez équitablement le tartare sur les blinis tièdes. Servez aussitôt.

L'AVIS DES INTERNAUTES
MARINA_172 : 5/5 Très très bon. Facile et rapide à faire.

Mousse de saumon fumé

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes
Réfrigération 3 heures

- 250 g de saumon fumé de bonne qualité
- 1 fine tranche de saumon fumé
- 15 cl de crème fouettée
- 2 c. à soupe de crème
- 2 c. à café de gelée en poudre
- 1 c. à soupe de cognac

1 Coupez finement le saumon fumé et mettez-le au réfrigérateur avant de le passer au mixeur avec le cognac et les 2 cuillerées à soupe de crème. Versez ce mélange dans une terrine. Délayez la gelée dans de l'eau bouillante, laissez légèrement refroidir, puis ajoutez-la à la purée de saumon sans cesser de remuer au fouet.

2 Incorporez la crème fouettée, remplissez une terrine et laissez prendre au frais 2 à 3 heures. Garnissez avec une fine tranche de saumon fumé roulée. Servez avec des toasts et du beurre. Comme entrée, la mousse suffit pour 6 à 8 personnes.

Recette inratable

L'AVIS DES INTERNAUTES

CARINE_91 : 5/5 Excellente ! Je n'ai pas utilisé la gélatine et peu de crème fraîche fouettée. Cependant, cette mousse est délicieuse ! Je l'ai accompagnée de mousse au brocoli : les deux couleurs se marient bien.

RECETTE PROPOSÉE PAR SANDRINE

Flan au crabe et ciboulette

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 30 minutes

- 1 boîte de crabe (chair blanche)
- 1 citron • 1 bouquet de ciboulette
- 4 œufs entiers • 1 gros pot de crème épaisse
- sel et poivre

1 Préparez le flan : mettez dans un saladier les 4 œufs, la moitié du bouquet de ciboulette ciselée, 4 grosses cuillerées à soupe de crème, la boîte de crabe bien égouttée, sel et poivre. Mélangez le tout jusqu'à obtenir une crème.

2 Partagez dans 4 ramequins individuels beurrés, et mettez-les dans un plat avec un peu d'eau pour les faire cuire au bain-marie dans le four préchauffé à th. 7/8 – 220 °C, pendant 30 minutes.

3 Servez le flan sur une assiette avec quelques brins de ciboulette et deux langoustines.

L'AVIS DES INTERNAUTES
MARTINE_46 : 5/5 Juste délicieux, rien de plus. C'est simple mais tellement bon. À refaire sans hésiter.

RECETTE PROPOSÉE PAR NATALILI

Terrine de crabe et mayonnaise au citron vert

Pour 4 personnes

Préparation 30 minutes | Cuisson 40 minutes | Réfrigération 1 nuit

- 350 g de chair de crabe • 350 g de poisson blanc
- 135 g de crevettes cuites et décortiquées
- 2 œufs • 65 g de crème fraîche • 20 g de beurre • sel et poivre

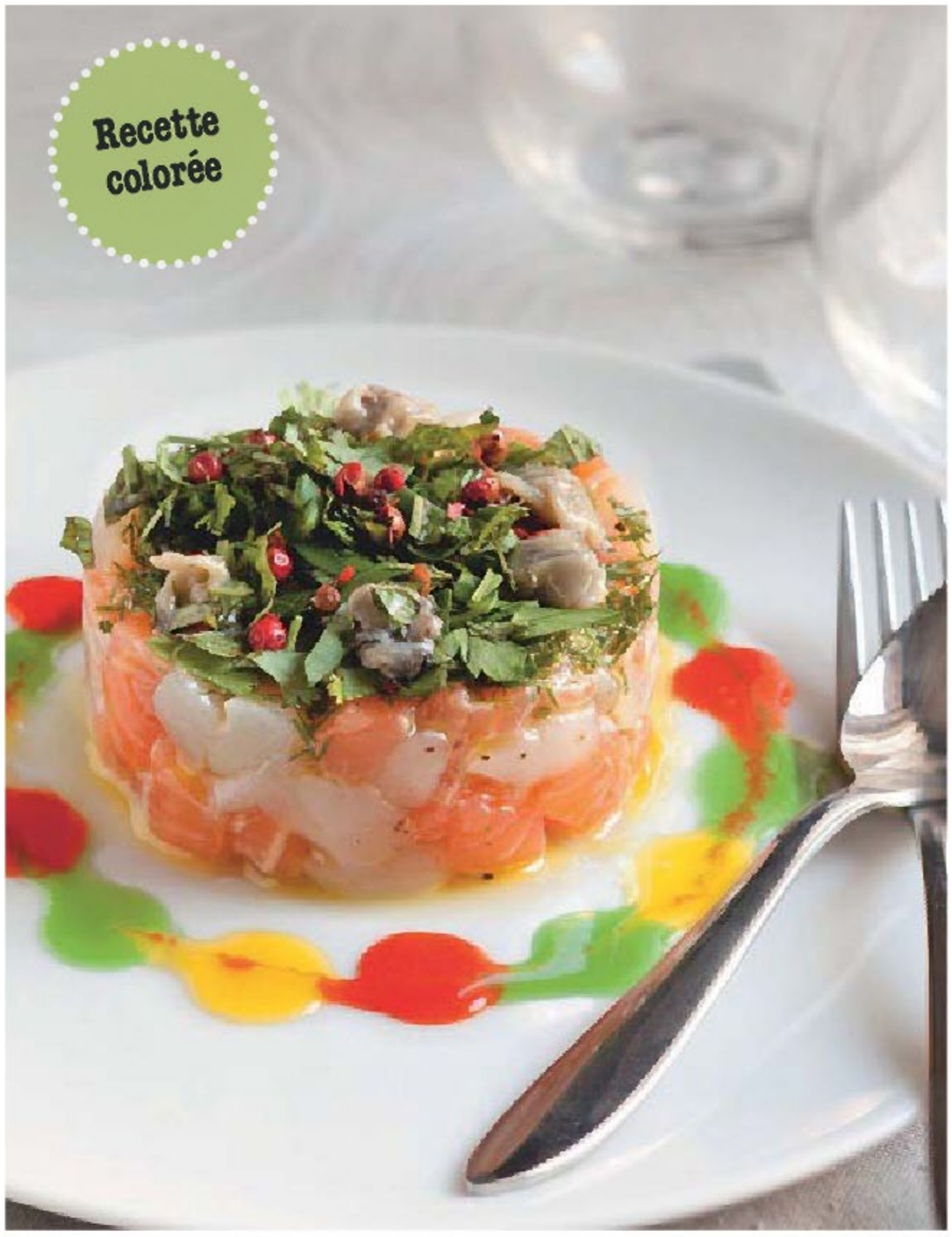
Pour la sauce : • 1 citron vert • 20 cl de mayonnaise

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Réservez les beaux morceaux de crabe puis mixez le reste avec le poisson et les crevettes. Ajoutez les jaunes d'œufs battus avec la crème, du sel et du poivre.

2 Incorporez délicatement les blancs battus en neige avec une pincée de sel. Beurrez une terrine.

3 Versez-y la préparation en déposant çà et là les morceaux de crabe réservés. Couvrez de papier aluminium. Mettez au bain-marie puis enfourner pour 40 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau. Laissez refroidir toute une nuit. Détendez la mayonnaise avec le jus de citron vert et accompagnez-en la terrine démoulée.

L'AVIS DES INTERNAUTES
MARINA_172 : 4/5 Très bon. Facile et rapide à faire.



RECETTE PROPOSÉE PAR ISA

Tartare de saumon et saint-jacques aux herbes fraîches

Pour 4 personnes

Préparation 20 minutes |

- 400 g de filet de saumon • 200 g de noix de saint-jacques
- 3 huîtres • 1 poivron rouge, 1 vert, 1 jaune • 1 citron
- ciboulette, persil plat, cerfeuil, basilic, menthe, coriandre, aneth
- fleur de sel, poivre du moulin noir et blanc, baies roses séchées
- huile d'olive

1 Coupez au couteau de tout petits dés de saumon. Faites de même avec les noix de saint-jacques. Mélangez dans un saladier avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez, couvrez d'un film plastique, réservez au frais.

2 Prenez 4 ou 5 feuilles de chaque herbe, sauf l'aneth. Hachez en petits morceaux, puis mélangez-les entre elles. Préparez une vinaigrette avec le jus d'un citron, de l'huile d'olive, des branches d'aneth. Passez au robot à vitesse maxi pour émulsionner. Réservez.

3 Coupez les poivrons en deux, épépinez-les, passez au mixer séparément pour les réduire en coulis. Passez au chinois. Hachez au couteau les huîtres, incorporez-les à la vinaigrette avec leur jus. Dans une assiette blanche ou en verre transparent, dressez le tartare en dôme, arrosez de vinaigrette d'huître, parsemez du mélange d'herbes fraîches, décorez de baies roses. Dessinez une rosace avec les 3 coulis autour du tartare. Servez aussitôt.

Carpaccio de noix de saint-jacques

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes | Réfrigération 1 heure

- 12 noix de saint-jacques sans corail
- 1 citron vert • 1 bouquet de basilic frais
- 10 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de miel liquide • sel et poivre

1 Tranchez les noix en fines lamelles (si elles sont fraîches, mettez-les au congélateur 30 minutes pour les trancher plus facilement). Disposez-les sur les assiettes.

2 Préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive, le jus du citron vert, le miel, le basilic ciselé. Salez et poivrez. Mettez la vinaigrette sur les tranches de noix et mettez au réfrigérateur une heure avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES
NUMIDIA : 5/5 **J'ai fait les saint-jacques pour le Nouvel An, servies sur un carpaccio de mangues macérées dans la même marinade. Un délice.**

RECETTE PROPOSÉE PAR CAROLE_197

Salade de boudin blanc et marrons

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 10 minutes

• 3 boudins blancs • 200 g de marrons • 50 g de noix concassées • 1 échalote • 1 salade verte • 1 c. à soupe de sucre • beurre

1 Coupez les boudins en lamelles et faites-les revenir dans du beurre, pour les faire dorer sur les deux faces. Réservez. Émincez l'échalote, faites-la revenir légèrement dans la poêle, puis ajoutez le sucre afin de caraméliser légèrement le tout.

2 Juste avant le service, réchauffez échalote, boudin et marrons dans la même poêle et servez tiède avec les noix sur un lit de salade.

L'AVIS DES INTERNAUTES
SAND_57 : 5/5 J'ai adoré cette recette. Le mariage boudin blanc et marrons est très réussi. Merci!

RECETTE PROPOSÉE PAR TIPHAINE

Langoustines croustillantes au basilic

Pour 4 personnes

Préparation 30 minutes | Cuisson 3 minutes

• 16 grosses langoustines • 2 feuilles de brick • 8 belles feuilles de basilic

1 Décortiquez les queues de langoustines crues. Découpez les feuilles de brick en 8 quartiers chacune. On obtient 16 triangles de brick.

2 Sur chaque triangle, disposez une queue de langoustine et une demi-feuille de basilic. Puis roulez le tout en serrant légèrement pour former des papillotes. Transpercez chaque croustillant avec un cure-dent en bois, pour les maintenir.

3 Faites dorer à feu vif, dans une poêle avec de l'huile d'olive, pendant 2 à 3 minutes. Les croustillants de langoustine doivent être dorés. Servez avec une sauce tartare ou du pesto.

L'AVIS DES INTERNAUTES
LOLITA_14 : 4/5 Je conseille cette recette à tout le monde, elle est excellente. Je l'ai faite en tapas à l'apéro et tout le monde a aimé. Merci pour la recette.

RECETTE PROPOSÉE PAR MAYONAPO SOUS LE TITRE ORIGINAL : « L'OR DUR DU PÈRE NOËL »

Bouchée de pain d'épices au foie gras

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 20 minutes

- 4 tranches de foie gras
- 4 tranches de pain d'épices
- 2 gros oignons
- 4 dattes sucrées et confites
- 1 verre de cognac
- 1 c. à soupe de miel liquide
- beurre
- poivre

1 Hachez les dattes en tout petits morceaux, par exemple en les plaçant dans un bol et en les réduisant en purée à l'aide d'une bonne paire de ciseaux. Épluchez et coupez les oignons en lamelles. Dans une poêle légèrement beurrée, faites blondir les oignons. Ajoutez la purée de dattes. Faites-la fondre pendant 5 à 10 minutes sans cesser de mélanger, jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide, rajoutez du beurre si nécessaire.

2 Dans une autre poêle légèrement beurrée, faites dorer à feu vif les deux côtés des tranches de pain d'épices. La poêle toujours sur le feu, déposez une tranche de foie gras sur chaque tranche de pain d'épices tartinée au préalable de purée d'oignons et dattes. Arrosez généreusement de cognac, donnez un coup de chaud supplémentaire à la poêle, et flambez le tout en faisant attention.
Servez aussitôt sur les assiettes réchauffées.

L'AVIS DES INTERNAUTES

CORINNE_2050 : 5/5 Épatant. Tellement bon que je la présente en apéro. Je tartine de foie gras mes tranches de pain d'épices, coupées en canapés. Je ne flambe pas et sers froid, et c'est tout aussi excellent.

RECETTE PROPOSÉE PAR NIKAIA

Macarons foie gras et figue

Pour 2 personnes
Préparation 2 heures
Cuisson 30 minutes

POUR LES BISCUITS :
- 3 blancs d'œufs
- 210 g de sucre glace
- 125 g de poudre d'amande
- 20 g de sucre en poudre
- 3 g de sel fin
- ½ c. à café de cannelle ou d'épices à pain d'épices

POUR LA GARNITURE :
- 100 à 120 g de foie gras
- 20 g de graisse de canard
- 1 jaune d'œuf
- 25 g de farine
- 1 figue sèche
- 16 cl de vin blanc liquoreux

1 Mélangez la poudre d'amande et le sucre glace et ajoutez la cannelle. Montez les blancs en neige (ferme mais pas trop). À la fin, ajoutez le sucre et le sel, et continuez à fouetter pendant 30 secondes. Ajoutez progressivement le mélange poudre d'amande sucre glace aux blancs en mélangeant délicatement avec une spatule jusqu'à obtenir une pâte lisse et brillante.

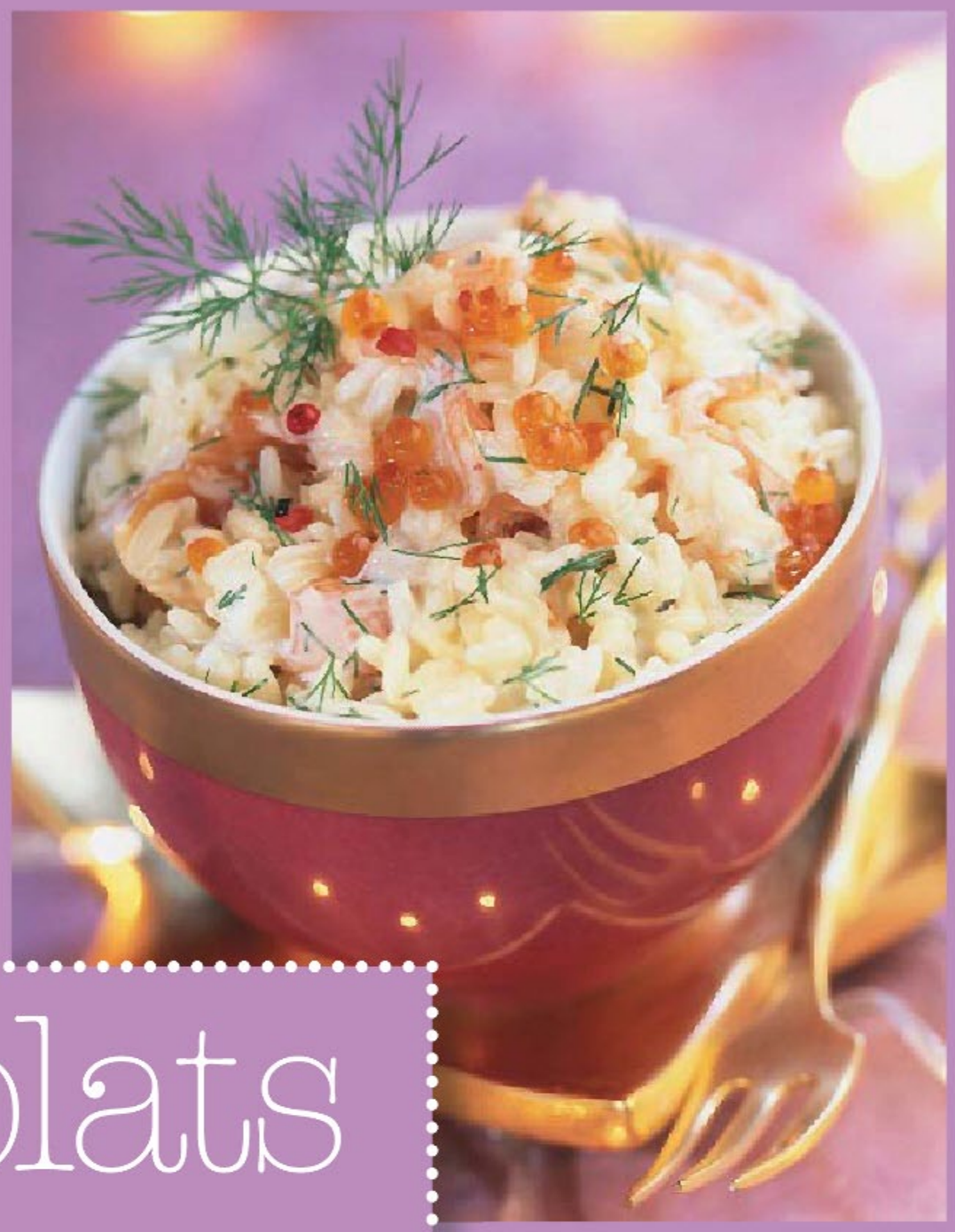
2 Déposez de petits tas de pâte sur une feuille de papier sulfurisé posée sur une plaque. Essayez de faire des tas de la même taille. Les macarons vont légèrement s'étaler : déposez-les en quinconce et un peu éloignés les uns des autres. Comptez environ 1 plaque par blanc d'œuf. Préchauffez le four à th.5/6 – 160 °C.

3 Chaque plaque de macarons doit cuire entre 10 et 15 minutes selon les fours. Le mieux étant de vérifier la cuisson après 10 minutes : il faut que la croûte soit ferme, mais le macaron doit être encore moelleux à l'intérieur.

4 Garniture : faites bouillir le vin avec le foie gras et la figue. Mixez le tout. Pendant ce temps, mélangez au fouet le jaune avec la farine et assouplissez avec un peu de vin bouillant.

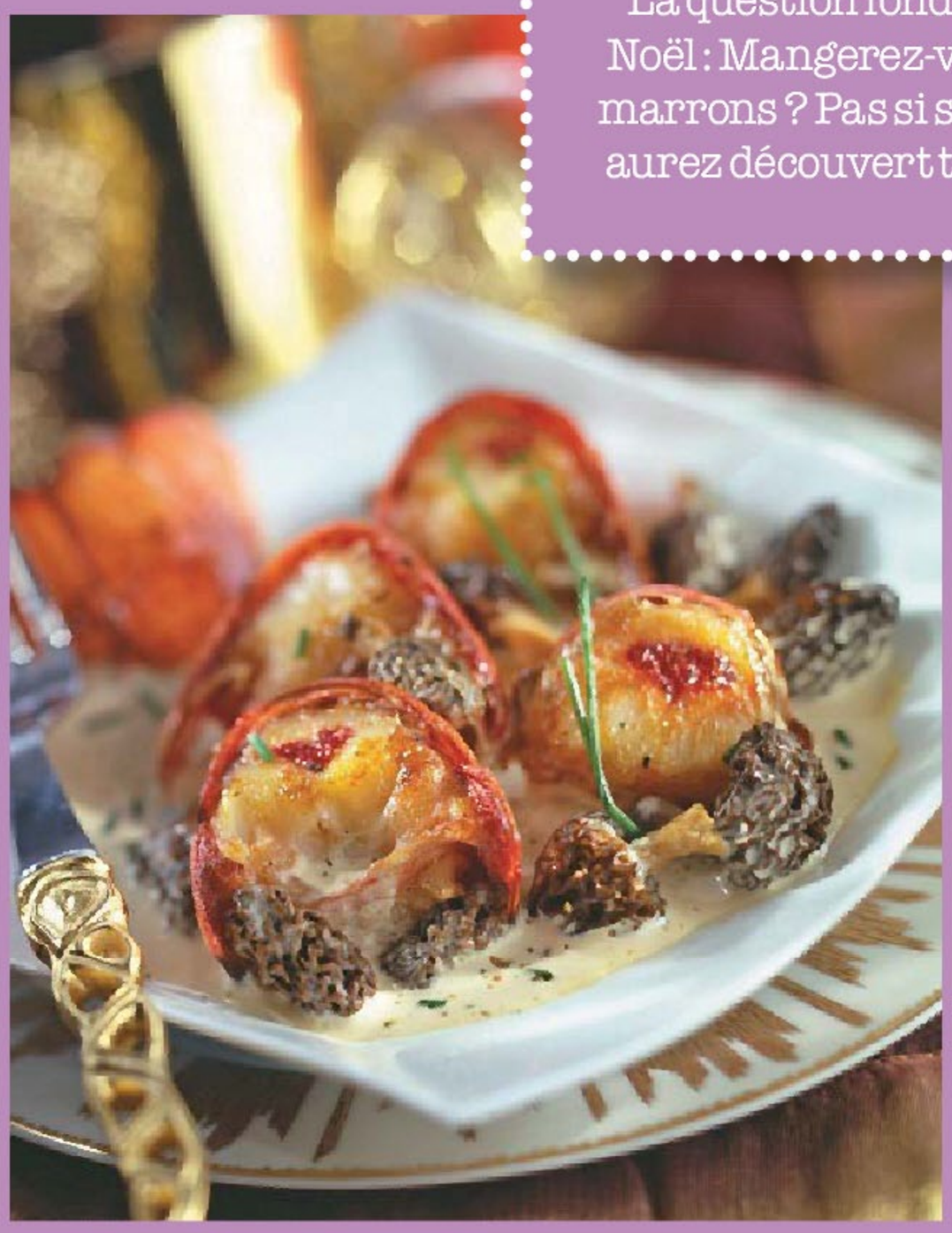
5 Versez la préparation dans le reste du vin. Remettez sur feu doux et fouettez sans discontinuer jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse. Hors du feu, incorporez la graisse de canard tout en fouettant. Refroidissez la crème en la maintenant à température ambiante. Lorsque la crème est refroidie, fouettez-la puis placez au frais avant de l'utiliser pour garnir les macarons. Finissez en collant 2 macarons entre eux à l'aide d'un peu de crème de foie gras.

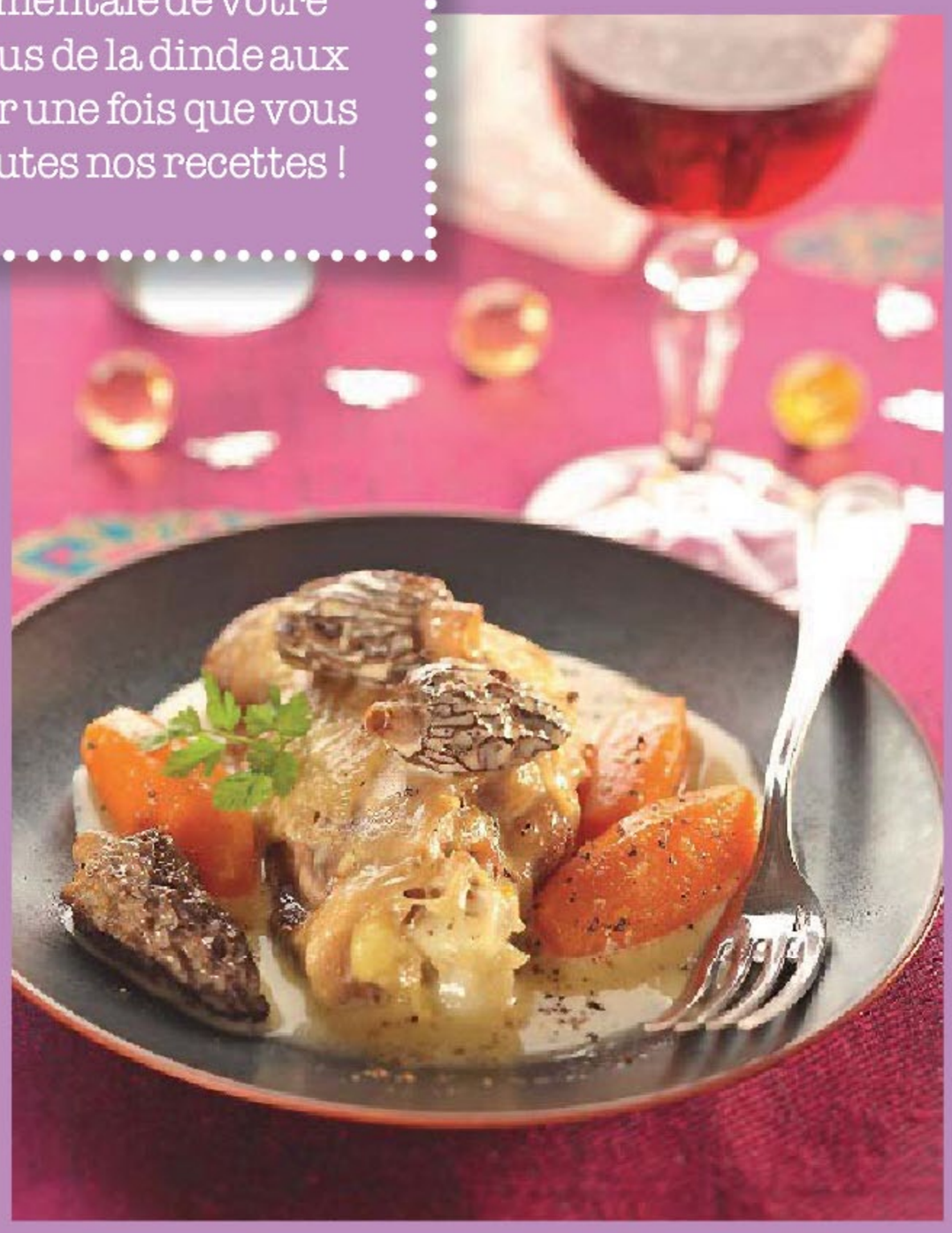
L'AVIS DES INTERNAUTES
ASM7777 : 5/5 Super facile à faire, mais il faut un peu plus de temps pour le réaliser la première fois ; sinon excellent pour un apéritif de fête, bon appétit.



les plats

La question fondamentale de votre Noël : Mangerez-vous de la dinde aux marrons ? Pas si sûr une fois que vous aurez découvert toutes nos recettes !





RECETTE PROPOSÉE PAR FLO

Saint-jacques à la vanille

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 20 minutes

- 12 à 16 coquilles Saint-Jacques
- 1 gousse de vanille
- 3 ou 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 noix de beurre
- sel et poivre

1 Faites fondre le beurre dans une poêle et mettez-y à dorer la chair des saint-jacques. Attention, le corail cuisant plus vite que la noix, il faut donc bien surveiller : je vous conseille un feu vif pendant quelques minutes, puis tout doux les 10 dernières minutes. Lorsque les saint-jacques sont cuites, réservez-les.

2 À feu vif, ajoutez dans la poêle la crème et la gousse de vanille fendue, cela pour que les petits grains puissent s'en échapper : le résultat est plus joli à l'arrivée ! Laissez alors réduire pour que la sauce devienne onctueuse : à cet égard, j'ai eu des surprises avec des saint-jacques fraîches, qui rendent quelques fois beaucoup d'eau ; il y a certes moins de problèmes avec les surgelées, mais celles-ci sont souvent moins moelleuses.

3 Mais revenons à notre préparation en cours : remettez dans la poêle les saint-jacques réservées pour qu'elles se nappent de sauce. Salez, poivrez et servez bien chaud. Bonne dégustation.

L'AVIS DES INTERNAUTES
DOMINIQUE_316 : 5/5
Recette délicieuse, facile et qui fait son effet.

RECETTE PROPOSÉE PAR LINDA_16

Brochettes de saint-jacques et gambas

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 10 minutes

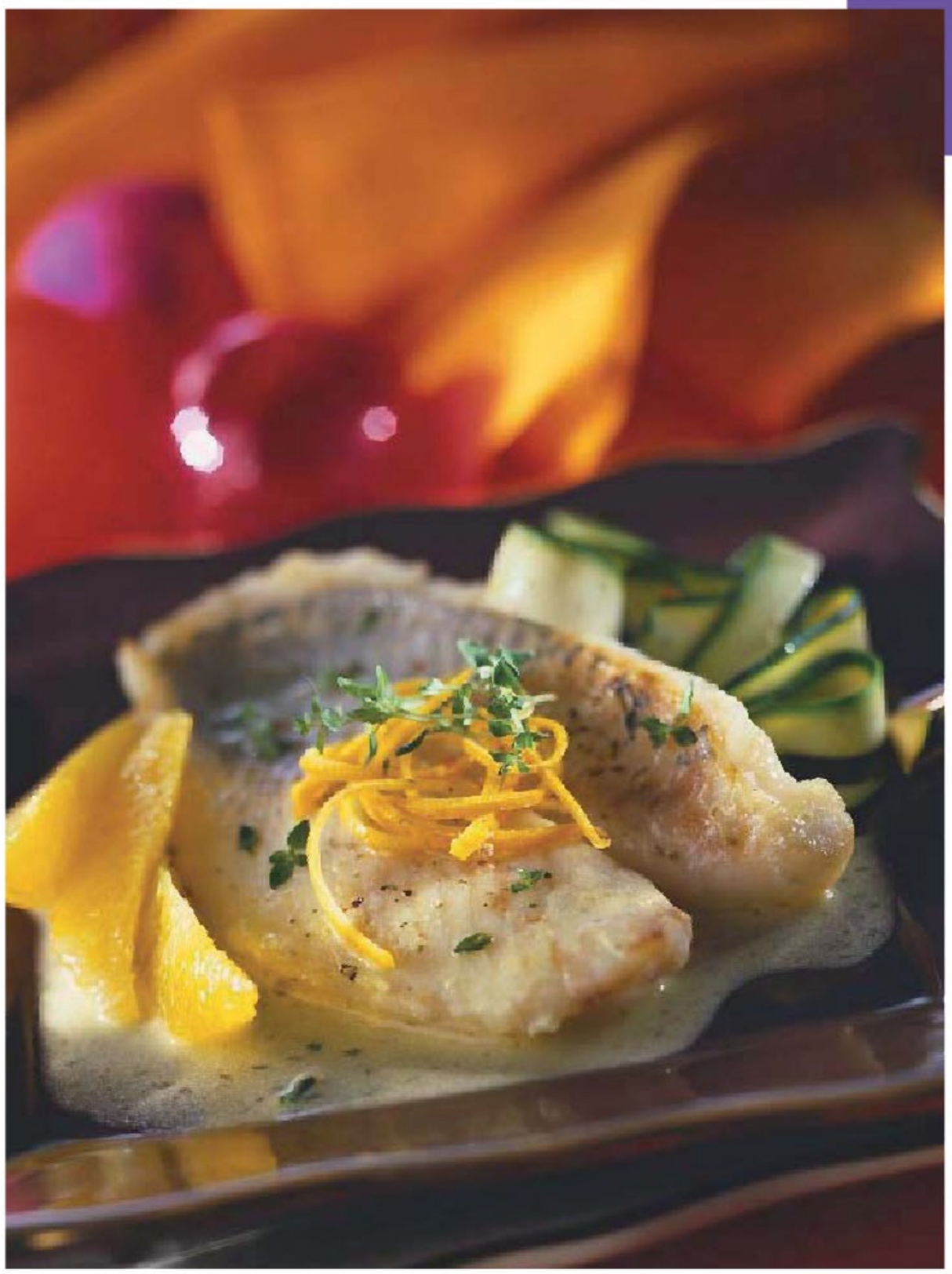
• 8 coquilles Saint-Jacques • 8 gambas • 8 tranches de lard • 8 pruneaux • 1 tomate • 1 oignon • herbes de Provence • huile d'olive • sel et poivre

1 Coupez la tomate et l'oignon en quatre. Enroulez chaque saint-jacques dans une tranche de lard, puis enfilez tous les ingrédients sur des piques en bois en alternant : saint-jacques, pruneau, gamba, tomate, oignon, saint-jacques, pruneau et gamba.

2 Mettez toutes les brochettes dans un plat, arrosez d'huile d'olive selon votre goût puis saupoudrez un peu d'herbes de Provence. Faites cuire ces brochettes à peu près 10 minutes, soit au barbecue, soit dans une poêle à poisson.

L'AVIS DES INTERNAUTES

ANAHID2 : 5/5 Merci pour cette très bonne recette. Je l'ai faite pour le réveillon, mes invités étaient râvis. Le parfum d'herbes de provence les a bluffés !



RECETTE PROPOSÉE PAR COLORADO

Filets de saint-pierre au beurre d'orange

Pour 6 personnes

Préparation 20 minutes | Cuisson 25 minutes

• 6 filets de saint-pierre • 3 oranges • 3 courgettes • 3 échalotes ciselées • 6 brins de thym frais + 1 c. à soupe de thym effeuillé • 200 g de beurre • 15 cl de crème liquide • 10 cl de vin blanc doux • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre du moulin

1 Pelez 2 oranges à vif, séparez les quartiers et réservez. Ébouillantez 3 minutes les courgettes taillées en rubans, égouttez-les, incorporez 2 cuillerées à soupe d'huile puis mélangez. Réservez-les au chaud.

2 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Dans une casserole, chauffez jusqu'à évaporation le vin avec les échalotes, puis le jus et le zeste de l'orange restante. Versez la crème, cuisez 2 minutes et incorporez le beurre. Salez, poivrez, mixez et réservez. Poêlez les filets sur chaque face dans l'huile restante et parsemez de thym. Placez-les dans un plat, nappez d'huile de cuisson et enfournez pour 5 minutes. Nappez de sauce, servez entouré de fruits et légumes. Décorez d'un brin de thym.

RECETTE PROPOSÉE PAR BETTYBOUP7

Rouelle de porc de Noël

Pour 6 personnes

Préparation 30 minutes | Marinade 3 heures | Cuisson 1 h 30

- 1 rouelle de porc • 1 orange non traitée (pour le zeste)
- 1 oignon • 2 gousses d'ail • 2 bâtons de cannelle
- 2 ou 3 c. à soupe de sirop d'érable • 2 ou 3 c. à soupe de sauce soja
- 2 ou 3 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 1 c. à soupe de gingembre moulu • 2 ou 3 clous de girofle
- sel et poivre

1 Préparez la marinade (mais retenez que les quantités sont approximatives, il faut goûter pour doser la proportion des trois sauces selon qu'on aime plus ou moins sucré) : mélangez le sirop d'érable et les sauces soja et Worcestershire, puis l'oignon émincé, l'ail épluché coupé en lamelles, le zeste d'orange (pensez à retirer la peau blanche, amère), les clous de girofle, le gingembre, la cannelle, du sel et du poivre.

2 Badigeonnez la viande avec le mélange et laissez-la mariner 3 heures au frais sous un film plastique en retournant régulièrement (on peut faire moins longtemps si on est pressé, mais l'ensemble sera moins goûteux).

3 Préchauffez le four à th. 5/6 – 160 °C pendant 10 minutes puis enfournez la viande sans la marinade pour environ 45 minutes. Après 20 minutes environ, retournez la viande et poursuivez la cuisson pour qu'elle dore des deux côtés.

4 Ajoutez ensuite la marinade, arrosez la viande d'eau et laissez cuire encore une bonne demi-heure en arrosant régulièrement (temps de cuisson variable selon la taille de la rouelle). Servez chaud.

RECETTE PROPOSÉE PAR GROUIKETTE

Rôti de porc farci aux pistaches et à l'orange

Pour 6 personnes

Préparation 20 minutes | Cuisson 2 heures

- 1 rôti de porc de 1,5 kg • 2 tranches de jambon de pays
- 125 g de pistaches mondées non salées
- 1 petite orange non traitée • thym et romarin • sel et poivre

1 P réchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Prélevez le zeste de l'orange et détaillez-le en fines lanières. Farcissez le rôti de lamelles de jambon, de pistaches et de zestes d'orange à l'aide d'une lardoire (si vous n'en possédez pas, ouvrez le rôti, mettez la garniture au centre sur toute la longueur, roulez et ficelez).

2 Placez le rôti dans un plat à four, salez, poivrez et saupoudrez de thym et de romarin émiettés. Mouillez d'un verre d'eau et enfournez pour 1 h 30 à 2 heures, en arrosant de temps en temps de jus de cuisson. Servez chaud ou froid.

L'AVIS DES INTERNAUTES

ELIANE_5 : 5/5 Recette à recommander. Nous avons tous aimé, servi avec des courgettes et des pommes de terre. J'ai dû rajouter de l'eau pendant la cuisson, car ça s'évapore vite. Merci pour la proposition. Un aveu : c'est sans doute plus facile avec… une lardoire ! :-)

RECETTE PROPOSÉE PAR SUSANNE_8

Le bœuf Noël de Susanne

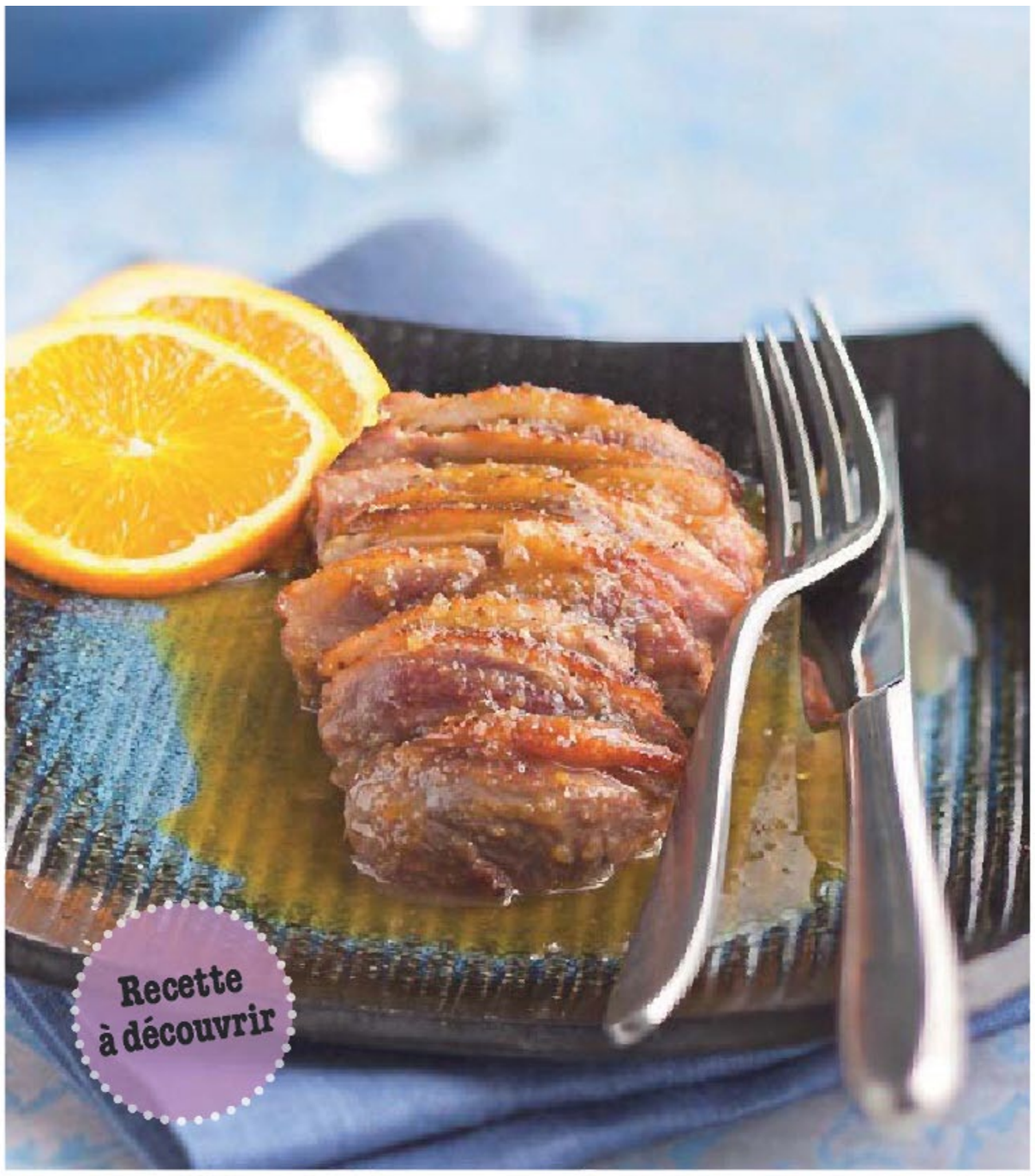
Pour 12 personnes
Préparation 30 minutes | Cuisson 2 h 30

- 3 kg de bœuf à braiser
- 1 kg de marrons cuits
- 5 tranches de pain d'épices
- 1,5 l. de bourgogne rouge
- 1 tablette de bouillon de bœuf
- 2 oignons • 2 carottes
- 1 morceau de mousseline roulé en sachet contenant : romarin, sauge, 2 feuilles de laurier, 2 piments chili, 1 bâton de cannelle, des graines de cardamome
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- sel et poivre

1 Coupez la viande en cubes. Détaillez carottes et oignons en petits morceaux. Chauffez l'huile dans une grande cocotte, mettez la viande et faites-la dorer. Réservez-la et faites revenir les oignons et les carottes. Quand le mélange commence à brunir, ajoutez le vin, la tablette de bouillon et le petit sachet d'épices, ainsi que la viande réservée. Salez et poivrez.

2 Couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 2 heures. Retirez de nouveau la viande, ainsi que le sachet d'épices, ajoutez les marrons et le pain d'épices, puis poursuivez la cuisson 15 minutes. Mixez la sauce pour en faire une crème, remettez la viande, réchauffez et servez très chaud.

L'AVIS DES INTERNAUTES
MARZOO : 5/5 Excellente recette. Préparée la veille de Noël, elle a régalé toute la famille. Merci !



RECETTE PROPOSÉE PAR CHRISTIANE_126

Rôti de magret de canard farci aux cèpes et girolles

Pour 4 personnes

Préparation 25 minutes | Cuisson 50 minutes

- 2 magrets de canard • 250 g de cèpes • 250 g de girolles
- 3 échalotes • 3 gousses d'ail • 1 bouquet de persil
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

1 Rincez et taillez les girolles et les cèpes en lamelles. Prélevez 150 g de chaque et détaillez-les en petits cubes. Pelez et pressez l'ail. Épluchez et émincez les échalotes, puis réservez-les. Ciselez le persil. Dans une sauteuse, faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile et faites y revenir les cubes de cèpes et girolles avec l'ail pendant 5 minutes, salez, poivrez, ajoutez la moitié du persil et laissez refroidir. **2** Préchauffez le four à th. 7/8 – 220 °C. Incisez chaque magret dans la longueur pour y insérer la farce précédemment réalisée, cela pour éviter qu'elle se répande de tous côtés. Étalez-la côté chair sur les 2 magrets et, toujours côté chair, superposez-les (peau à l'extérieur) et ficelez sans trop serrer. Salez, poivrez et enfournez pour 30 minutes. **3** Pendant ce temps, mettez les échalotes réservées, les cèpes et les girolles dans une poêle avec le beurre et le reste d'huile. Salez, poivrez et laissez étuver 10 minutes. Servez chaud, entouré de champignons et parsemé du persil restant.

L'AVIS DES INTERNAUTES
VERONIQUE_133 : 5/5 **Ce plat est tout simplement excellent, j'ai déglacé le plat de cuisson avec du balsamique pour faire une petite sauce, c'est tout simplement divin.**

RECETTE PROPOSÉE PAR MERLINO

Magret de canard au thé earl grey et à l'orange

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 30 minutes

- 2 magrets de canard • 1 cube de bouillon de volaille • 2 échalotes
- 30 g de beurre • 3 sachets de thé earl grey • 17 cl de jus d'orange
- 2 c. à soupe de confiture d'orange • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de miel • 1 c. à café de thym • sel et poivre

1 Faites chauffez l'huile d'olive dans une cocotte à fond épais, puis faites y revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient transparentes. Ajoutez le cube de bouillon, le jus d'orange, les sachets de thé, le thym, le miel et la confiture d'orange. Portez à ébullition puis, lorsque ce point est atteint, ramenez à feu doux et laissez réduire de moitié pendant 12 minutes.

2. Démarrez la cuisson des magrets : dans une poêle à fond épais, faites chauffer l'huile d'olive restante et jetez-y les magrets préalablement incisés en croix côté peau. Laissez cuire 4 minutes, jusqu'à ce que la peau brunisse, tournez et cuisez encore pendant 4 minutes pour une chair saignante. Retirez la poêle du feu.

3 Passez au chinois la sauce préalablement préparée. Ajoutez-y le beurre en dés, en fouettant, puis salez et poivrez. Coupez la viande en fines tranches et rectifiez l'assaisonnement. Dressez sur des assiettes individuelles. Arrosez de sauce au thé. Garnissez éventuellement de tranches d'orange fraîche.

Aoste

Succombez aux saveurs du Jambon Cru Aoste

À déguster simplement ou à cuisiner,
les Grandes Tranches Aoste
sont une véritable invitation
au voyage des sens

Découvrez
le Club Gourmet
sur www.aoste.fr

Aoste

AOSTE SNC – RCS 388 818 726 Vienne

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

RECETTE PROPOSÉE PAR TATOU

Homard breton au naturel

Pour 4 personnes

Préparation 5 minutes | Cuisson 15 minutes

- 2 homards bretons de 600 g
- 70 g de beurre demi-sel
- fleur de sel et poivre blanc du moulin

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 190 °C. Posez les homards entiers dans leur carapace directement sur la grille du four à mi-hauteur. Laissez cuire 15 minutes (pour une chair ferme).

2 Pendant ce temps, faites fondre au bain-marie (avec une eau au maximum à 40 °C) le beurre demi-sel. Sortez les homards du four et, par le dessus, tranchez-les en deux dans la longueur. Disposez un demi-homard dans chaque assiette, nappez d'une partie du beurre fondu, salez, poivrez et placez autour votre accompagnement.

UN CONSEIL : conservez un peu de beurre tiède pour le moment où les convives souhaiteront en disposer pour savourer l'intérieur des pinces qu'ils auront ouvertes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
YANN_309 : 5/5 C'est la meilleure façon de manger le homard, on a le vrai goût du produit. À faire bien entendu avec du homard breton (petit bleu) et du beurre de même origine aux cristaux de sel. Une recette à se relever la nuit pour en refaire !

RECETTE PROPOSÉE PAR COLORADO

Sauté de homard au vin jaune et aux morilles

Pour 4 personnes

Préparation 30 minutes | Cuisson 45 minutes

- 4 homards de 700 g
- 20 morilles séchées
- 1 bouteille de vin jaune du Jura
- 6 échalotes
- 1 bouquet garni
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 bouquet de persil
- 1 gousse d'ail
- 2 jaunes d'œufs
- 30 g de beurre
- 20 cl de crème fraîche
- 4 c. à soupe d'huile
- 1/2 c. à café de sucre
- sel et poivre

1 Pelez et hachez les échalotes et l'ail. Mettez les morilles à tremper dans de l'eau tiède. Tronçonnez les homards en morceaux avec leur carapace. Brisez très légèrement les pinces tout en les conservant entières.

2 Dans une sauteuse, faites colorer 10 minutes les tronçons et les pinces de homard avec 3 cuillerées à soupe d'huile, retirez-les et réservez-les au chaud. Versez l'huile restante dans la sauteuse et dorez-y légèrement les échalotes. Ajoutez l'ail et versez le vin jaune. Portez à ébullition sur feu doux, incorporez alors l'eau de trempage des morilles, le bouquet garni, du sel, du poivre et le sucre. Faites de nouveau bouillir et laissez réduire de moitié sur feu vif.

3 Dans une poêle, faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il soit très chaud et faites-y revenir les morilles. Salez et poivrez. Incorporez 15 cl de crème fraîche dans la sauce au vin puis ajoutez-y les morilles. Laissez mijoter 15 minutes sur feu doux. Hors du feu, mélangez les jaunes d'œufs et le reste de crème. Versez le tout dans la sauce. Lavez et ciselez le persil et la ciboulette.

4 Dans une grande casserole, placez les morceaux de homard, arrosez-les de la sauce et réchauffez 5 minutes sur feu doux, sans faire bouillir. Répartissez les tronçons de homard et les morilles sur des assiettes de service. Nappez de sauce et parsemez de fines herbes.

SALON SAVEURS

DES PLAISIRS GOURMANDS

PARIS ESPACE CHAMPERRET

02.03.04.05 DÉCEMBRE.2011

NOUVEAU

PARIS EXPO PORTE DE VERSAILLES

09.10.11 DÉCEMBRE.2011

Création & réalisation comexposium, njoy communication (06 85 84 49 62). Crédit photo : Fotosearch © 2010 Jupiter Images Corporation

*0,34 € TTC/min

De 10 h à 20 h

Du 2 au 5 décembre – Espace Champerret
Nocturne vendredi 2 décembre jusqu'à 22 h
Fermeture lundi 5 décembre à 18 h

Du 9 au 11 décembre – Porte de Versailles
Nocturne vendredi 9 décembre jusqu'à 22 h
Fermeture dimanche 11 décembre à 19 h

un événement comexposium

Billets en vente 0 892 707 307* points de vente habituels et sur **www.salon-saveurs.com**

Figaro & Vous info · SAVEURS Le magazine de l'art de vivre gourmand · STYLÍA · madame Figaro · 750 grammes · FFCA Fédération Française de Cuisine Amateur

Recette classique

RECETTE PROPOSÉE PAR MICHEL_824

Poularde aux morilles et jus de truffe

Pour 6 personnes | Préparation 45 minutes | Repos 1 h 30 | Cuisson 1 h 45

• 1 poularde • 1 pot de morilles déshydratées • 1 pot de jus de truffe • 50 cl de vin blanc sec • 25 cl de crème liquide • farine (ou tout autre liant) • 10 brins de persil • huile d'olive • sel et poivre

1 Faites tremper les morilles dans une eau tiède pendant 1 h 30, en renouvelant le liquide deux à trois fois après avoir retiré le mélange brunâtre.

2 Découpez la poularde en 8 pièces, puis brisez en morceaux la carcasse et les ailerons. Dans un faitout, faites colorer le tout à l'huile d'olive (ou graisse de poularde) sur feu vif. Après quelques minutes, versez le vin blanc, réduisez le feu et laissez cuire 30 minutes.

3 Versez le contenu du faitout dans un chinois, récupérez et réservez le fond de volaille, jetez les os. Faites colorer les morceaux de poularde, versez-y le fond de volaille, ajoutez 20 cl d'eau pour obtenir assez de jus, salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 1 heure, en tournant régulièrement pour que tout mijote de façon équilibrée. Retirez la viande et placez-la au chaud.

4 Versez le jus de cuisson dans un récipient et dégraissez-le au maximum. Dans le faitout, versez la crème, les morilles égouttées et le jus de truffes. Faites réduire à gros bouillons en incorporant peu à peu le jus de cuisson dégraissé : quand vous jugez la quantité suffisante, faites une liaison (farine, Maïzena ou fécule de pommes de terre) pour épaissir la sauce, puis rectifiez l'assaisonnement.

5 Dressez les morceaux de poularde dans un plat préalablement chauffé, nappez de sauce et parsemez de persil haché. Accompagnez le plat de tagliatelles.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ANONYME : 5/5 Très facile à réaliser, et très fin, mon repas du réveillon a été une réussite. Merci !

RECETTE PROPOSÉE PAR JLT67

Baeckeoffe de canard aux épices de Noël et fruits secs

Pour 8 personnes
Préparation 1 heure
Cuisson 4 heures

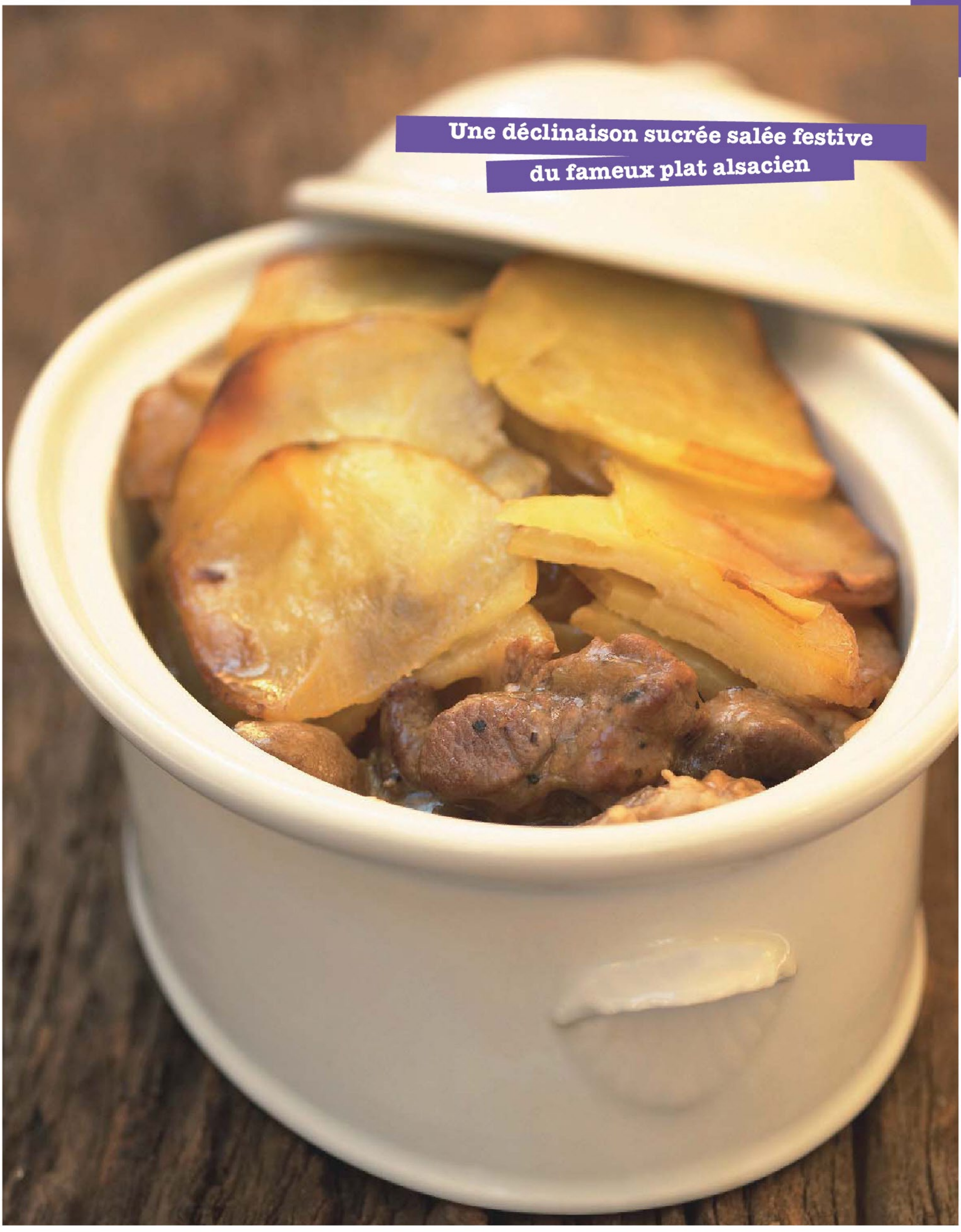
• 8 cuisses de canard
• 1,5 l de riesling
• 3 kg de pommes de terre
• 150 g de carottes
• 150 g de poireaux
• 150 g d'oignons • 15 g d'ail
• 100 g de pruneaux secs
• 100 g d'abricots secs
• 50 g de raisins secs
• 50 g de pistaches
• 8 à 10 g d'épices pour pain d'épices
• 20 g de gros sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C.

2 Mettez la moitié des pommes de terre dans le fond de la terrine. Ajoutez la moitié des légumes et des fruits secs, la viande, les épices pour pain d'épices et le sel. Poivrez généreusement.

3 Couvrez avec l'autre moitié des légumes et fruits secs, puis des pommes de terre. Arrosez alors de riesling à hauteur. Enfournez pour 3 h 30 à 4 heures.

L'AVIS DES INTERNAUTES
GEDAI : 5/5 Nous avons seulement ajouté une marinade à sec préparée la veille. J'avais peur de ne pas apprécier tous ces fruits secs, mais le tout était vraiment excellent.


Une déclinaison sucrée salée festive
du fameux plat alsacien

RECETTE PROPOSÉE PAR FRANCINE_444

Dinde de Noël farcie et boudins de Rethel

Pour 8 personnes
Préparation 1 heure
Cuisson 2 h 15

- 1 dinde
- 6 tranches fines de lard fumé
- 600 g de marrons cuits
- 8 boudins blancs de Rethel
- 4 boudins au porto
- 1 bocal de trompettes de la mort
- 1 kg de pommes
- 1 botte de persil • 2 gousses d'ail
- 3 petits-suisses
- 2 biscottes
- 15 cl de calvados
- beurre • sel et poivre

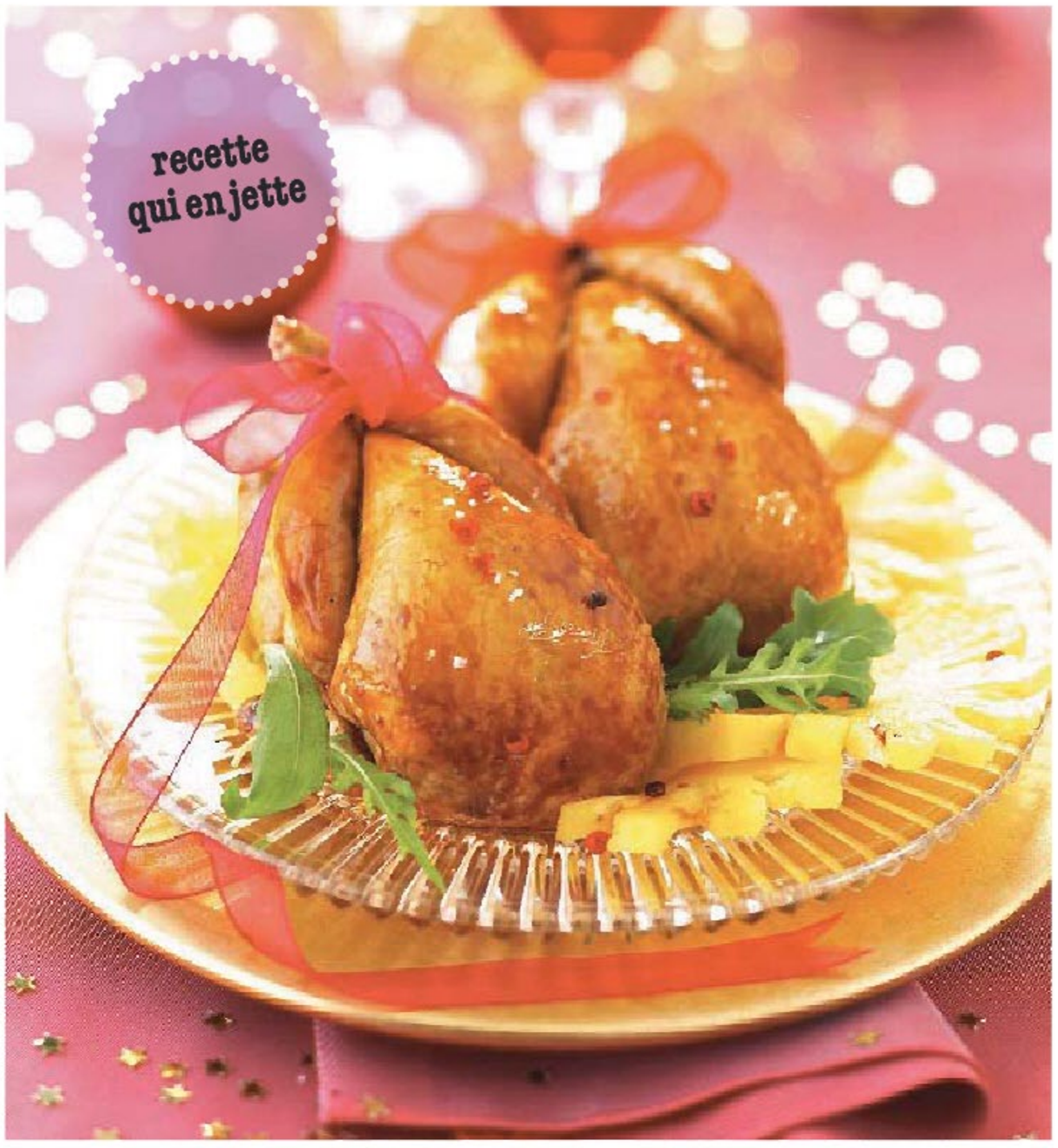
1 Coupez les pommes en quartiers. Faites-les suer à la poêle dans un peu de matière grasse sans coloration. Flambez-les avec 10 cl de calvados et mettez de côté. Faites blanchir les marrons cuits pendant 5 minutes dans 1 litre d'eau bouillante, puis égouttez-les.

2 Préchauffez le four à th. 7/8 – 220 °C. Préparez la farce : enlevez la peau des boudins au porto. Détaillez-les en morceaux et mixez-les avec 250 g de marrons, les biscottes légèrement concassées, le persil, l'ail, le poivre, une pincée de sel et le reste de calvados, jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez à cette farce 100 g des pommes cuites et les trompettes de la mort. Enfournez pour 20 minutes.

3 Préparez la dinde : dans un plat à four, salez et poivrez l'intérieur et remplissez-la de farce. Dans un bol, mélangez les petits suisses avec une pincée de sel et du poivre, et badigeonnez-en la dinde en une couche fine (sans oublier les cuisses). Couvrez le dos et les cuisses de tranches de lard, ce qui permettra à la volaille de cuire dans son jus tout en restant moelleuse.

4 Enfournez pour 1 h 30. Aux trois quarts de la cuisson, sortez la dinde pour placer autour les boudins blancs de Rethel. Replacez au four ramené à th. 5/6 – 160 °C pour terminer la cuisson, en retournant les boudins de temps en temps.

5 Réchauffez les pommes restantes et les marrons dans la poêle à feu très doux. Servez sur un grand plat de service en plaçant les morceaux de dinde au centre avec la farce détaillée en morceaux, les boudins de Rethel en alternant avec du mélange pommes-marrons.



RECETTE PROPOSÉE PAR ALYETTE_1

Cailles farcies au foie gras

Pour 6 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 40 minutes

- 6 belles cailles
- 150 g de foie gras frais ou mi-cuit
- 12 oignons grelots
- 20 cl de vin blanc sec
- 1 c. à soupe d'armagnac
- 2 c. à café de porto
- graisse de canard
- sel et poivre

1 Écrasez le foie gras en y mélangeant le porto, salez, poivrez et farcissez-en les cailles.

2 Faites revenir les cailles avec les oignons dans un peu de graisse de canard : quand elles sont bien dorées, mouillez avec le vin blanc légèrement chauffé, salez et poivrez.

3 Faites cuire à couvert et à petit feu pendant 30 minutes, sans laisser bouillir. Ajoutez l'armagnac et laissez mijoter encore quelques minutes. Servez avec des champignons de Paris et des spaghettis.

L'AVIS DES INTERNAUTES
FLORENCE_343 : 5/5 Encore meilleur avec un peu de pesto rosso !

RECETTE PROPOSÉE PAR VERONIQUE_876

Pintade farcie moelleuse

Pour 4 personnes

Préparation 20 minutes | Cuisson 1 h 15 minutes

- 1 pintade de 1,5 kg
- 100 g de chair à saucisse
- 100 g de chair fine de porc
- 1 pomme
- 2 échalotes
- 20 raisins secs macérés dans du cognac
- 1 gousse d'ail
- 1 œuf
- huile d'olive
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 8 – 240 °C. Épluchez la pomme et détaillez-la en petits dés. Taillez finement les échalotes et l'ail, puis faites-les suer à la poêle dans de l'huile d'olive. Ajoutez la chair à saucisse, laissez-la revenir quelques minutes, puis intégrez la chair fine de porc. Mélangez bien l'ensemble et retirez du feu.

2 Incorporez alors les dés de pomme, les raisins macérés, l'œuf, du sel et du poivre. Farcissez la pintade de cette préparation et enfournez pour 1 h 15. Vous pouvez accompagner cette recette de champignons de Paris ou de chanterelles, de haricots verts ou encore de purée de pomme de terre et céleri.

L'AVIS DES INTERNAUTES
FRÉDÉRIQUE_901 : 5/5 Recette excellente, toute la famille a apprécié. Après avoir farci la pintade, il me restait un peu de préparation que j'ai déposée au fond du plat. Elle a ainsi mijoté un bon moment, et c'était vraiment très bon.

RECETTE PROPOSÉE PAR NICOLE_5

Pavé de biche en croûte de céleri

Pour 4 personnes
Préparation 40 minutes
Cuisson 45 minutes

- 4 steaks de biche
- 30 cl de fond de veau
- 20 cl de vin rouge corsé
- 200 g de pommes de terre
- 150 g de céleri boule
- 2 échalotes • 1 carotte
- 4 brins de persil plat
- 1 brin de romarin frais
- 1 brin de thym frais
- 80 g de beurre
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de xérès
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- sel et poivre noir du moulin

1 Pelez et lavez les pommes de terre et le céleri. Râpez-les (grille moyenne) dans un saladier et mélangez. Divisez en 4 parts égales et dorez chacune à la poêle sur les deux faces dans 4 cuillerées à soupe d'huile chaude. Réservez. Dans la même poêle, à feu vif, saisissez les steaks dans l'huile restante. Hors du feu, salez, poivrez puis parsemez de thym et romarin émiettés. Emballez chaque pièce dans une crêpe de céleri et enveloppez serré dans du film alimentaire.

2 Préchauffez le four à th. 8–240 °C. Préparez la sauce dans la même poêle : faites revenir à feu moyen les échalotes et la carotte finement émincées pendant 5 minutes. Déglacez les sucs avec le vin rouge et laissez réduire de moitié. Ajoutez alors le fond de veau et le concentré de tomate, remuez et laissez réduire de moitié. Filtrez au-dessus d'un poêlon.

3 Au moment de servir, retirez des steaks le film étirable et enfournez-les sur une lèchefrite tapissée de papier sulfurisé pour 8 minutes, puis laissez-les reposer dans le four éteint. Portez le fond de sauce à ébullition, puis, hors du feu, sans cesser de fouetter, ajoutez le vinaigre de xérès et le beurre froid préalablement découpé en cubes. Fendez les croustillantes de biche en deux, dressez sur assiettes chaudes, entourez de sauce, poivrez et décorez de persil plat. Accompagnez d'une pomme au four et de compote d'airelles.

RECETTE PROPOSÉE PAR ISABELLE_710

Chapon farci aux fruits secs

Pour 6 personnes

Préparation 40 minutes | Cuisson 2 h 50

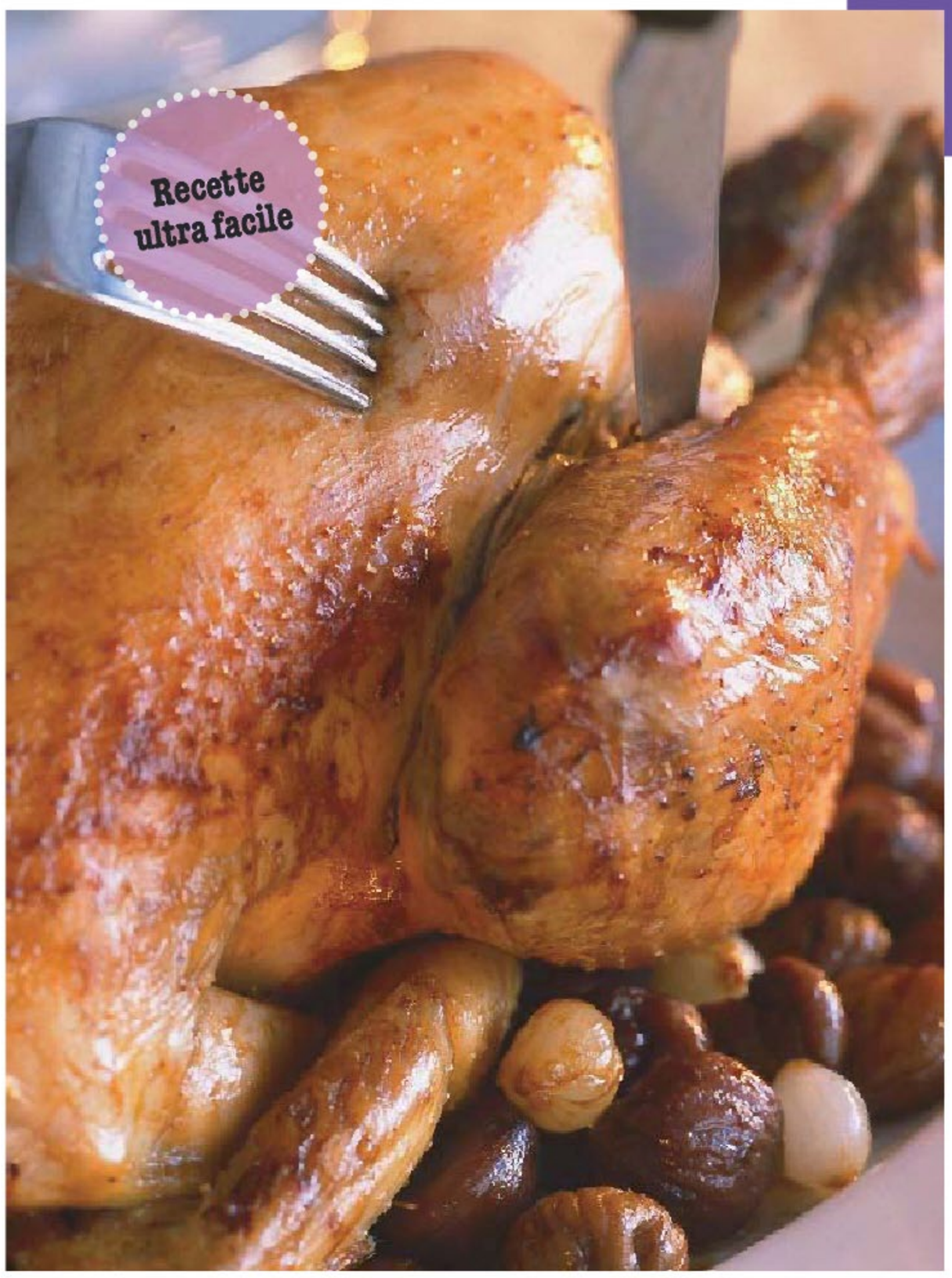
- 1 chapon d'environ 2,2 kg
- 30 cl de vin blanc
- 6 navets
- 16 pruneaux et 16 abricots secs
- 16 marrons entiers prêts à cuire
- 10 g de noix concassées
- 1/2 gousse de vanille
- 1 yaourt nature
- 1 c. à soupe de miel
- muscade

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Préparez la farce : dans une casserole, faites revenir à feu doux pendant 20 minutes le vin blanc, la demi-gousse de vanille, 6 pruneaux et 6 abricots. Ensuite, hachez les fruits cuits et mélangez-les avec le yaourt, les noix concassées, le miel, 6 marrons entiers et de la muscade. Farcissez le chapon de cette préparation de façon à ce que la volaille soit entièrement remplie, puis fermez bien.

2 Placez le chapon dans un grand plat et enfournez pour 2 h 30 environ. Après 30 minutes de cuisson, arrosez le chapon d'un verre d'eau, puis renouvelez l'opération toutes des 30 minutes avec le jus de cuisson (rajoutez de l'eau seulement si nécessaire). Environ 30 minutes avant la fin de la cuisson, répartissez autour du chapon les navets et le reste des pruneaux, abricots et marrons. Arrosez bien le tout de jus de cuisson.

L'AVIS DES INTERNAUTES

ODILE_260 : 5/5 Le plat a été un succès, viande et légumes moelleux. Penser à mettre en accompagnement la farce, le tout est excellent, fondant… Un délice!!!



RECETTE PROPOSÉE PAR MIRABELLE

Dinde farcie accompagnée de marrons

Pour 12 personnes

Préparation 20 minutes | Cuisson 3 heures

- 1 dinde de 3 kg
- 150 g de chair à saucisse
- 100 g de jambon
- 50 g de beurre
- 3 cl de cognac
- 450 g de purée de marron en boîte.
- 500 g de marrons nature
- 3 échalotes
- 2 c. à soupe de persil haché
- thym et laurier frais
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Détaillez le jambon en dés et pelez les échalotes. Passez au mixeur le persil, les échalotes, du thym et du laurier frais, ainsi que du sel et du poivre. Ajoutez ensuite la chair à saucisse, les dés de jambon, la purée de marron et arrosez le tout de cognac. Mélangez la farce, garnissez-en la dinde et bardez.

2. Disposez la dinde farcie dans une lèchefrite avec 40 g beurre puis enfournez pour 3 heures environ, en arrosant régulièrement. Parallèlement, 30 minutes avant la fin de la cuisson, cuisez les marrons dans une poêle légèrement beurrée.

3 Sortez la dinde du four, dressez-la sur un plat entourée de marrons avec le jus en saucière.

Mon dernier coup de coeur ? Les Bouchées Créatives Jacquet !

Cette année, pour les fêtes, *c'est moi qui invite* ! Quel casse-tête pour dénicher des idées de menus originaux… Heureusement, pour l'apéritif, j'ai déjà trouvé : en faisant mes courses au rayon pain de mie, *j'ai découvert ces mini bouchées à garnir.*

Croustillantes et légères, elles m'inspirent toutes sortes d'idées originales, très simples et rapides à réaliser. Tapenade et tomate cerise ? Crème et œufs de saumon ? Foie gras et confiture d'oignon ? *Elles sont aussi délicieuses froides que chaudes* : quelques minutes au four et hop, voilà de véritables plats miniatures.

La recette préférée de Marine, blogueuse :

Pour réaliser des mini crumbles de fêtes, je garnis plusieurs mini cocottes avec quelques dés de foie gras et je recouvre de chapelure. Quelques minutes au four, une groseille en décoration, deux brins de ciboulette…
Et voilà le résultat, effet garanti !
Mon conseil : pour un dressage minute de vos Bouchées, préparez tous vos ingrédients à l'avance dans des petites assiettes.

Elles sont si mignonnes avec leurs formes de cuillères, de mini duos, de tartelettes ou de cocottes. *Craquantes, vraiment !*

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR - www.mangerbouger.fr

Plus d'idées recettes sur www.painsjacquet.com ou immédiatement grâce au flashcode

Business - Pains Jacquet - R.C.S Evry - 318 947 132 - Photos non contractuelles - Suggestions de présentation

L'AVIS DES INTERNAUTES

LAURANNE_11 : 5/5 Cette recette est tout simplement délicieuse!!! Je l'ai déjà faite plusieurs fois, et ce fut toujours un régal et apprécié de mes invités. J'aime ajouter un peu de jus de citron à la fin, en même temps que la crème et le parmesan. J'ai aussi quelques fois remplacé le saumon fumé par du frais coupé en cubes au moment de la dernière louche de bouillon… Délicieux! Merci beaucoup.

RECETTE PROPOSÉE PAR ISABELLE_367

Risotto de saumon fumé

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 30 minutes

- 150 g de saumon fumé
- 1,5 l de bouillon de volaille
- 15 cl de vin blanc
- 400 g de riz italien pour risotto
- 80 g de beurre
- 40 g de parmesan
- 1 poireau • 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café d'aneth
- 1 c. à café de zestes de citron
- sel (facultatif) et poivre blanc

1 Faites revenir le poireau émincé avec l'ail et 40 g de beurre à feu doux pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'il commence à fondre.

2 Ajoutez alors le riz et le curcuma, puis poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les grains deviennent translucides. Versez le vin blanc, remuez et laissez s'évaporer complètement. À ce moment-là, mouillez avec une première louche de bouillon de volaille, puis versez le reste en plusieurs fois en remuant régulièrement jusqu'à ce que le riz soit cuit : il doit être à la fois fondant et légèrement ferme. Salez en cours de cuisson si nécessaire (le bouillon étant déjà salé, je ne le conseille pas), puis, à la fin, ajoutez le reste de beurre froid coupé en dés, ainsi que le parmesan. Remuez le tout délicatement.

3 Juste avant de servir, ajoutez le poivre blanc, l'aneth, les zestes de citron et le saumon fumé en lanières (il ne doit pas cuire). Servez aussitôt car le risotto n'est pas très bon réchauffé !!!

Technique culinaire en vidéo : Comment préparer un risotto.

RECETTE PROPOSÉE PAR MARTINE

Tresses de sole et saumon aux morilles

Pour 6 personnes

Préparation 45 minutes | Cuisson 40 minutes

- 2 filets de saumon dans la longueur (sans la peau)
- 4 filets de sole
- 10 cl de vin blanc
- 50 g de morilles séchées
- 2 échalotes
- 40 cl de crème fraîche
- 75 g de beurre
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Faites étuver les morilles au beurre après les avoir réhydratées et égouttées, en gardant le jus de trempage. Salez, poivrez, arrosez de 20 cl de crème fraîche mélangée à ce jus et cuisez 20 minutes sur feu doux. Pendant ce temps, coupez les filets de saumon en quatre dans la longueur.

2 Montez les tresses en nouant ensemble 1 filet de sole et 2 lanières de saumon par pièce. Beurrez un plat à gratin, éparpillez-y les échalotes hachées, disposez dessus les tresses, arrosez de vin et du reste de crème, couvrez et enfournez 15 à 20 minutes.

3 Au terme de la cuisson, filtrez le jus, faites réduire sur feu vif et ajoutez les morilles. Servez les tresses entourées d'un peu de sauce.

L'AVIS DES INTERNAUTES

ELOU : 5/5 La recette est facile à réaliser, même si au départ on a tendance à se dire que les tresses ne vont pas être simples à faire. Le goût est excellent et mes invités ont vraiment apprécié.

RECETTE PROPOSÉE PAR NANANE

Saumon entier au four

Pour 6 personnes

Préparation 20 minutes | Cuisson 45 minutes

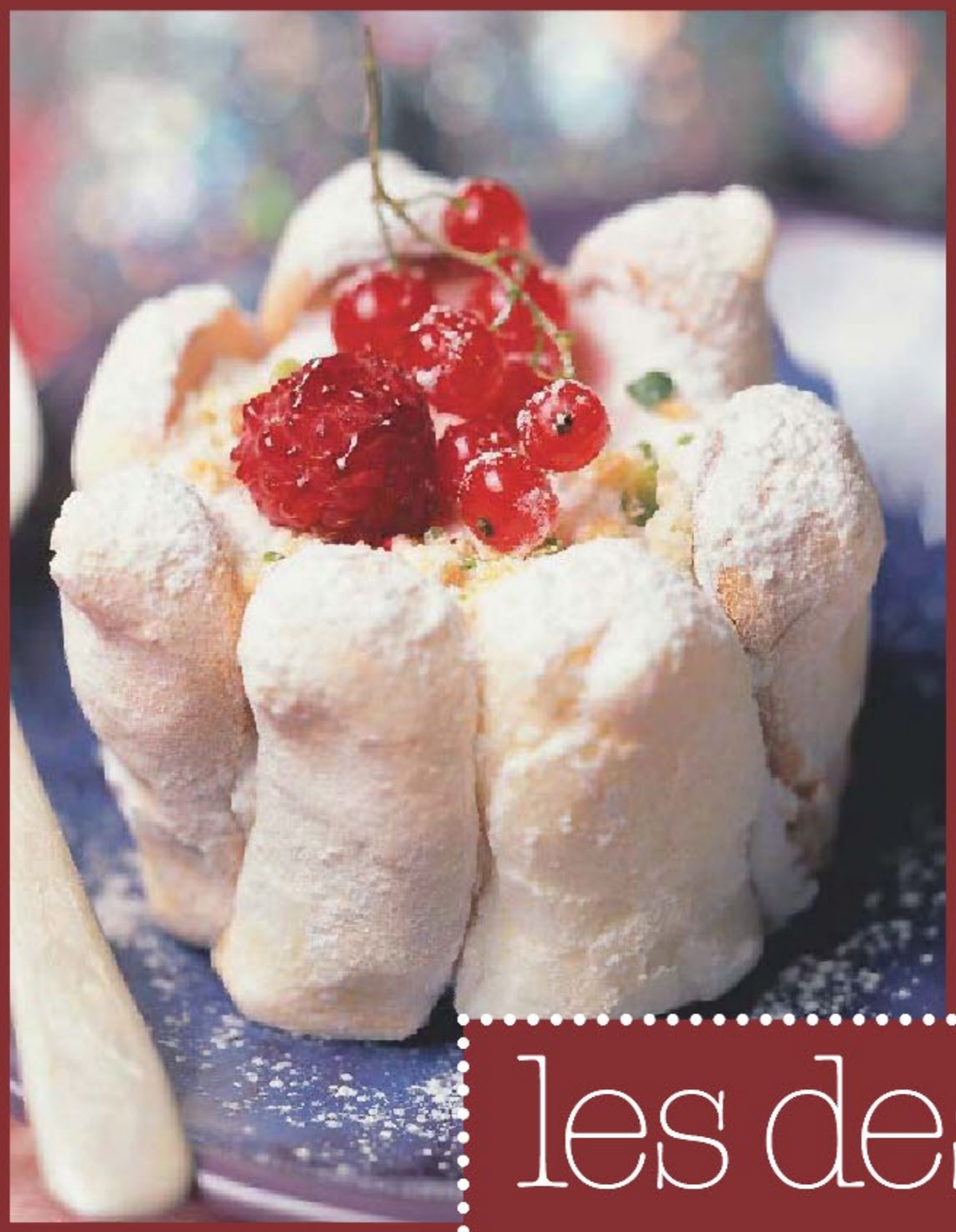
- 1,5 kg de saumon
- 1/4 de tasse de vin blanc sec
- 1 oignon émincé
- 1 carotte émincée
- 2 échalotes sèches
- 1 citron (1/2 en jus, 1/2 en quartiers)
- 1 branche de persil
- 1 feuille de laurier
- 1/4 c. à café de thym
- graines de fenouil
- 3 c. à soupe de beurre
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 5/6 – 170 °C. Dans une casserole, chauffez le beurre et faites-y revenir l'oignon, les échalotes, la carotte et les herbes sèches durant 4 minutes, sans couvrir. Salez, poivrez et mettez les graines de fenouil. Ajoutez 4 cuillerées à soupe d'eau, le vin, le jus d'une moitié du citron et la branche de persil. Laissez mijoter 5 minutes et réservez.

2 Lavez et séchez le poisson. Placez-le au centre d'une feuille de papier d'aluminium, enveloppez-le sans trop le serrer, afin de former une poche. Versez-y la préparation précédente. Scellez et déposez dans un plat à rôtir. Enfournez pour 45 minutes. Au moment de servir, décorez avec des quartiers du demi-citron restant.

L'AVIS DES INTERNAUTES

CLARAPACA : 5/5 J'ai pour ma part utilisé un saumon de 3 kg pour 1 h 10 de cuisson, un délice ! Merci pour l'ajout de graines de fenouil frais, cela donnait un parfum agréable. J'ai aussi rajouté des girolles, je vous le recommande fortement.



les desserts

Ça va bûcher à Noël… ou pas ?
Que pour l'occasion vous soyez bûche
ou non, vous allez défaillir de plaisir !

Recette incontournable

Vacherin

Pour 4 personnes
Préparation 30 minutes

- 200 g de crème fraîche
- 4 œufs
- 100 g de meringues
- 50 g de sucre
- 50 g de sucre glace
- 1 paquet de sucre vanillé

1 Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Montez les blancs en neige, ajoutez le sucre glace. Travaillez la crème fraîche et le sucre vanillé puis mélangez les 2 préparations.

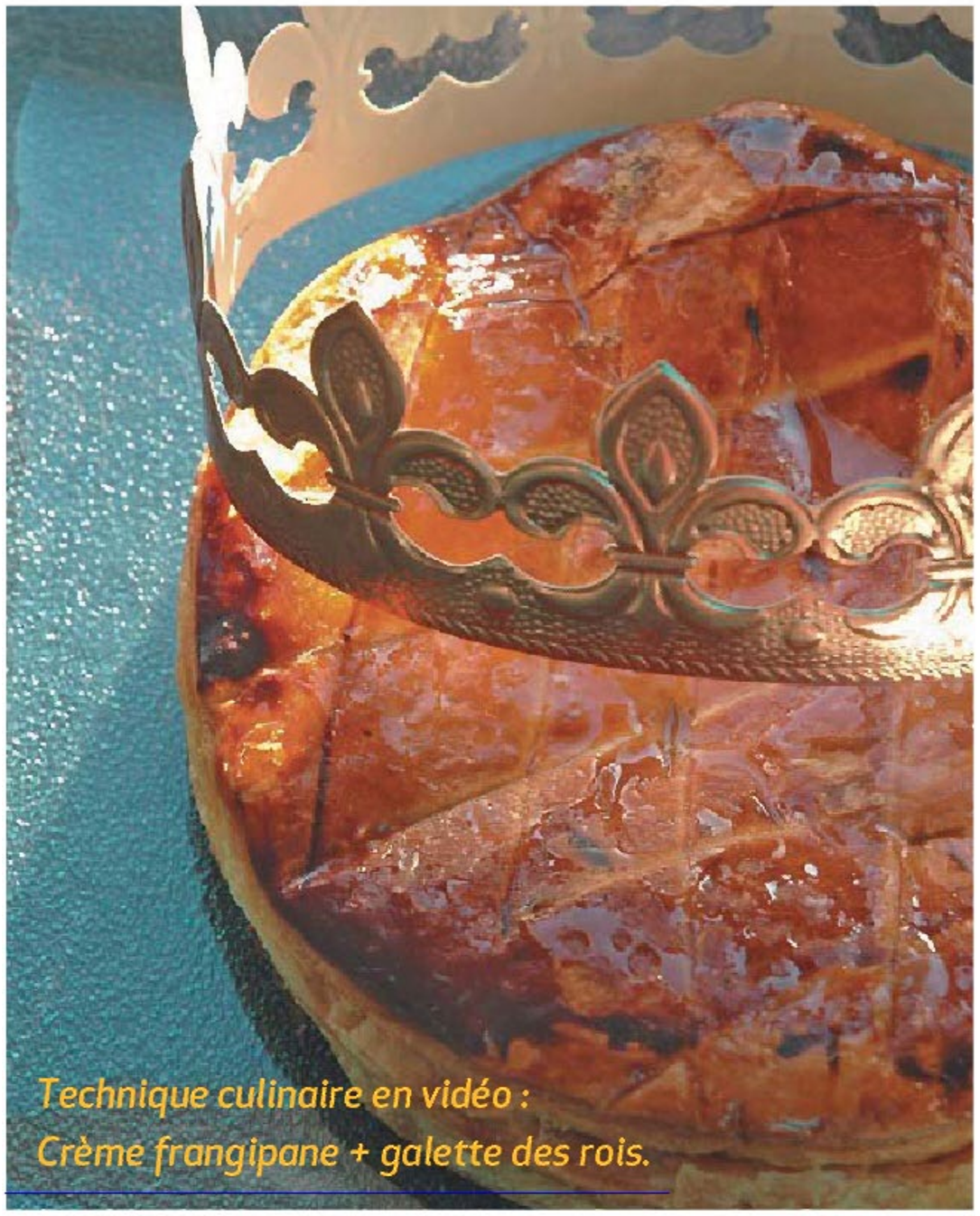
2 Versez dans des moules à cake la moitié du mélange, puis les meringues écrasées et le reste de la préparation. Mettez au congélateur.

3 Avant de servir, décorez de boudoirs, de framboise… Accompagnez d'un coulis de fraise.

L'AVIS DES INTERNAUTES

MELY27 : 4/5 Fan de meringues faites maison, j'ai voulu tester cette recette et je ne fus pas déçue du tout ! Très facile, rapide et économique ! La première fois, j'ai respecté la recette à la lettre, mais ce n'est pas du goût de tout le monde, c'est trop sucré. La deuxième fois, j'ai mis les jaunes d'œufs avec la crème fraîche, moins de sucre et de la poudre de noisette. Et là, ce fut terriblement bon.

Technique culinaire en vidéo : la meringue française.



Technique culinaire en vidéo :
Crème frangipane + galette des rois.

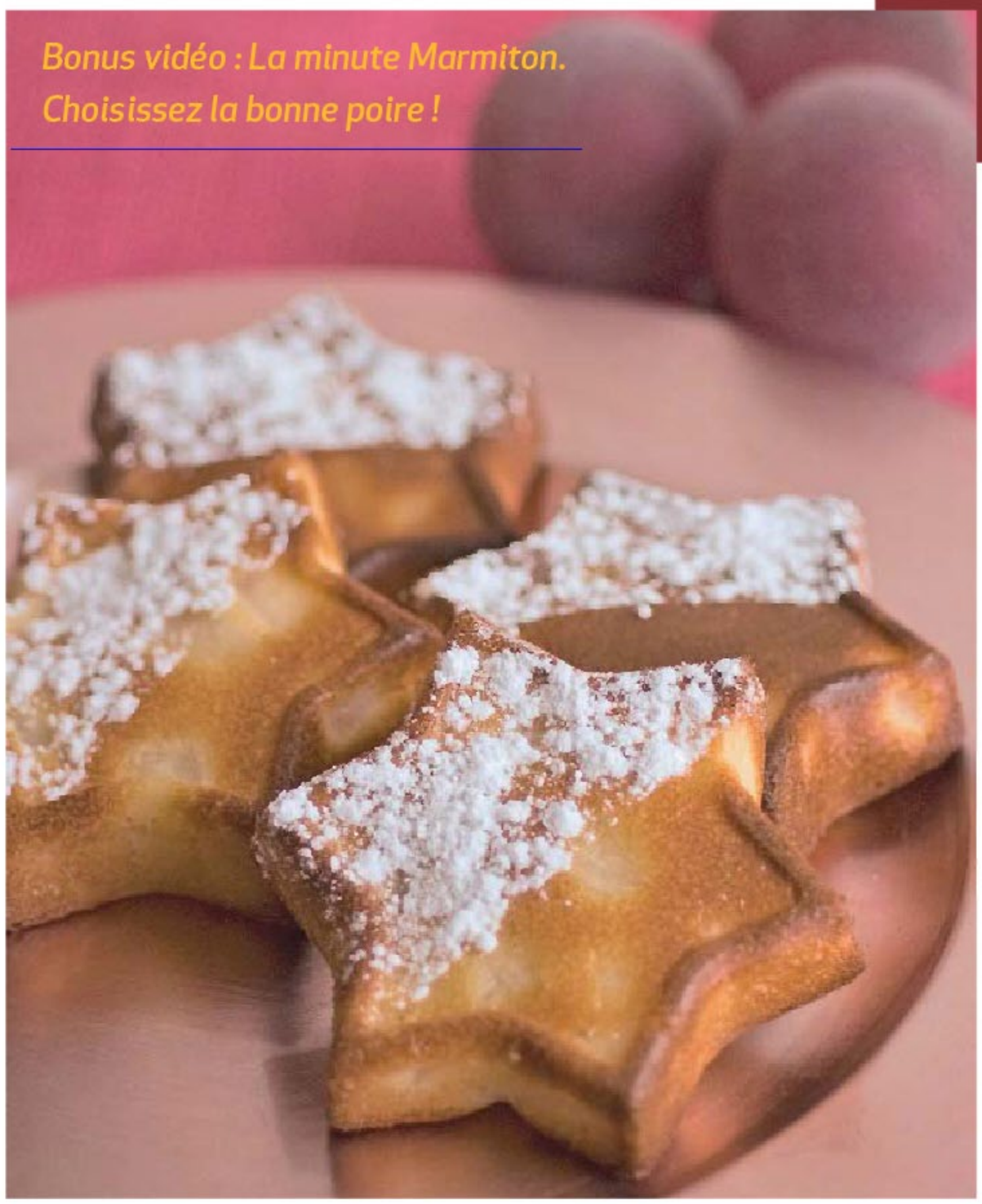
Galette des rois

Pour 4 à 6 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 40 minutes

- 2 pâtes feuilletées • 1 œuf + 1 jaune pour dorer
- 50 g de beurre mou • 100 g de poudre d'amande • 75 g de sucre
- quelques gouttes d'extrait d'amande amère • 1 fève

1 Disposez une pâte dans un moule à tarte, piquez-la avec la fourchette.
2 Mélangez dans un saladier tous les ingrédients (poudre d'amande, sucre, œuf, beurre mou, extrait d'amande amère).
3 Étalez le contenu du saladier sur la pâte, mettez-y la fève (sur un bord, pour réduire au minimum les chances de tomber dessus en coupant la galette !). Refermez la galette avec la 2e pâte, et collez les bords.
4 Striez le dessus au couteau et dorez au jaune d'œuf (dilué dans un peu d'eau). Percez-le de petits trous pour laisser l'air s'échapper, sinon elle risque de gonfler et de se dessécher.
5 Enfournez à th. 7 – 210 °C pour 30 minutes (surveillez la cuisson dès 25 minutes, mais n'hésitez pas à laisser cuire 40 minutes si nécessaire).

L'AVIS DES INTERNAUTES
CHOURIS : 5/5 Déjà faite plusieurs fois et toujours un régal. Moi qui ne raffolais pas des frangipanes, cette recette m'a définitivement fait changer d'avis, et c'est surtout mon homme qui me la réclame. J'ai juste ajouté deux cuillerées à soupe de crème fraîche comme indiqué dans certains commentaires et doublé les doses des ingrédients. L'essayer, c'est l'adopter !



Bonus vidéo : La minute Marmiton.
Choisissez la bonne poire !

RECETTE PROPOSÉE PAR PHŒBUS

Cake aux poires à la fleur d'oranger

Pour 6 personnes
Préparation 25 minutes | Cuisson 50 minutes

- 3 poires williams • 1 œuf • 75 g de beurre • 10 cl de lait • 250 g de farine
- 150 g de sucre en poudre • 1 sachet de levure chimique
- 3 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

1 Mélangez le sucre, le beurre ramolli et la levure avec le lait. Séparez le jaune du blanc d'œuf. Travaillez le mélange avec la farine et le jaune d'œuf. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger.
2 Lorsque la préparation est parfaitement homogène, ajoutez les poires pelées et coupées en dés. Incorporez ensuite le blanc d'œuf battu en neige ferme. Versez dans un moule à cake beurré et fariné.
3 Faites cuire à four chaud (th. 7/8 – 220 °C) pendant 10 minutes, puis prolongez la cuisson à four doux (th. 5/6 – 160 °C) pendant 40 minutes.
4 Vérifiez avec la pointe d'un couteau le milieu du gâteau. Si la pointe ressort sèche, le gâteau est cuit. Démoulez-le à chaud.

L'AVIS DES INTERNAUTES
DAMUSCADE : 5/5 Vraiment excellent ! Les proportions sont parfaites : le parfum de la fleur d'oranger se marie à merveille avec les poires.

RECETTE PROPOSÉE PAR JACQUELINE

Nougat noir de Noël de Jacqueline

Pour 4 personnes **Préparation 10 minutes** | **Cuisson 30 minutes**

- 1 kg d'amandes entières non épluchées
- 1 kg de miel de lavande
- 4 ou 5 feuilles de papier « hostie » (25 cm x 30 cm)
- 4 ou 5 barquettes rectangulaires aluminium de 0,5 l (selon l'épaisseur de nougat que l'on veut obtenir)

L'AVIS DES INTERNAUTES
CARAUCHA : 5/5 Excellent, plus jamais, je n'achète de nougat dans le commerce. Facile, rapide et l'idée des moules jetables, une idée de génie ! Merci, Jacqueline.

1 Préparez d'abord les barquettes en mettant au fond une double épaisseur de papier « hostie » (à la taille du fond, sans trop déborder). 2 Passez les amandes 5 minutes à four chaud pour les dessécher un peu et les chauffer sans les griller. 3 Mettez le miel dans un récipient Inox (si le fond est épais c'est mieux). Portez le miel à ébullition en tournant de temps en temps avec une cuillère en bois. 4 Versez toutes les amandes dans le miel bouillant et faites cuire en tournant toujours jusqu'à ce que le miel prenne une couleur brune et que les amandes se mettent à « craquiller » (elles grillent à la chaleur du miel). 5 Retirez du feu et versez doucement la préparation dans les moules en aluminium (attention aux éclaboussures). Tassez les amandes avec le dos d'une cuillère. 6 Posez 1 ou 2 rectangles de papier « hostie » sur le nougat. Laissez refroidir sous un poids (boîte de conserve par exemple). 7 Démoulez le nougat au moment de sa consommation en défaisant les coins du moule. Mettez sur une planche à découper et coupez des morceaux avec un couteau à grande lame rigide.

RECETTE PROPOSÉE PAR ANTONIA_13

Bûche de Noël glacée

Pour 6 personnes
Préparation 40 minutes
Congélation 3 heures

- 25 cl de glace au café
- 25 cl de glace à la noix de coco
- 25 cl de glace à la vanille
- 100 g de beurre
- 25 cl de crème fraîche
- 200 g de chocolat
- 100 g d'amandes effilées
- 60 g de sucre glace

1 Faites fondre le chocolat et le beurre au bain-marie. Une fois que le tout est bien fondu, mélangez de sorte à obtenir un mélange bien homogène.

2 Fouettez la crème fraîche, puis ajoutez-la au chocolat. Mélangez bien jusqu'à ce que le tout soit complètement froid. Versez un tiers de cette préparation au fond d'un moule à cake, placez-le ensuite au congélateur jusqu'à ce que la préparation durcisse.

3 Ajoutez des couches de glace, en alternant, puis le reste de la préparation à base de chocolat. Laissez tout cela congeler pendant 3 heures minimum.

4 Pendant ce temps, mélangez le sucre glace et les amandes dans une poêle et faites griller à petit feu, en remuant de temps en temps. Une fois que les amandes sont enrobées de caramel et dorées, retirez la poêle du feu et laissez le tout refroidir.

5 Sortez la bûche du congélateur, démoulez-la et saupoudrez-la d'amandes sur son sommet. Remettez la bûche glacée environ 15 minutes au réfrigérateur avant de la servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES

DIDI_24 : 4/5 J'ai réalisé la recette hier soir pour m'entraîner pour le jour de Noël. C'est très facile à faire, le résultat est assez esthétique et très bon. La difficulté est de faire les couches successives : j'ai souvent dû m'aider des doigts pour bien aplanir. J'ai mis les amandes grillées pendant la congélation de la bûche pour qu'elles s'intègrent dans la glace. C'est un dessert beaucoup moins lourd qu'une bûche pâtissière. Merci pour la recette !

RECETTE PROPOSÉE PAR NADINE_37

Bûche de Noël à la mousse au chocolat

Pour 10 personnes

Préparation 2 heures | Cuisson 10 minutes | Réfrigération 1 nuit

- 7 œufs • 120 g de beurre mou • 150 g de farine
- 140 g de sucre semoule • 100 g de sucre glace
- 2 cl de liqueur de fruit • ½ citron (jus) • 1 paquet de sucre vanillé
- ½ paquet de levure • 2 c. à café de café soluble

1 Biscuit : battez le sucre semoule et 3 jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le jus de citron puis la levure, une pincée de sel, le sucre vanillé, la farine et les 3 blancs d'œufs battus en neige. Huilez une plaque à biscuit et versez la pâte dessus. Cuisez au four à th. 7 – 210 °C pendant 10 minutes. Laissez refroidir le biscuit sur sa plaque. **2 Mousse au chocolat :** faites fondre le chocolat. Cassez 3 œufs en séparant les jaunes des blancs. Ajoutez une pincée de sel aux blancs et battez-les en neige. **3** Versez peu à peu le chocolat fondu sur les jaunes en remuant énergiquement. Incorporez les blancs avec une spatule. Mettez la préparation au réfrigérateur. **4** Une fois le biscuit refroidi, démoulez-le sur un torchon. Diluez la liqueur dans 3 cl d'eau tiède et imbibez-en le biscuit. **5** Tartinez le biscuit de mousse au chocolat. Ensuite roulez très délicatement le biscuit tartiné et enveloppez le tout dans le torchon. Déposez la préparation au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures pour que la mousse soit bien prise. **6 Crème au beurre :** faites mousser le beurre et le sucre glace, ajoutez l'œuf puis le café (dilué dans un fond d'eau). Recouvrez le biscuit roulé sorti du torchon de la crème au beurre. Placez la bûche au réfrigérateur toute une nuit.

RECETTE PROPOSÉE PAR AINE

Fudge blanc et noir

Pour 10 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 10 minutes

- 600 g de chocolat blanc
- 150 g de chocolat noir, de préférence 64 % de cacao
- 150 g de noisettes (ou d'amandes ou même de raisins secs)
- 400 g de lait concentré sucré • 1 c. à café de jus de citron
- 1 pincée de sel • éclats d'amande ou de noisette

1 Versez le lait concentré dans une casserole antiadhésive. Ajoutez le chocolat blanc en morceaux, et faites fondre à feu doux, en remuant fréquemment.

2 Une fois le chocolat fondu, remuez vigoureusement, la masse doit être lisse, épaisse et luisante. Elle se détache très facilement de la casserole.

3 Hors du feu, ajoutez citron, sel et fruits secs, remuez. Versez dans un moule à gâteau carré recouvert de papier sulfurisé huilé. Mettez au frais une heure.

4 Faites fondre le chocolat noir et recouvrez-en le fudge, saupoudrez d'éclats d'amande ou de noisette. Remettez à prendre au frais.

5 Coupez en petits carrés. Attention, c'est très riche !

RECETTE PROPOSÉE PAR BERENGERE_248

Salade d'orange aux épices de Noël

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 5 minutes

- 8 oranges
- 150 g de sucre
- 2 clous de girofle
- 2 étoiles de badiane
- 2 bâtons de cannelle
- 1 gousse de vanille

1 Pelez les oranges et coupez-les en tranches fines. Mettez-les dans un saladier.

2 Dans une casserole, portez 50 cl d'eau à ébullition. Jetez-y les épices et laissez frémir à petits bouillons pendant 2 à 3 minutes (le temps que les épices développent leurs arômes et imprègnent le sirop).

3 Versez le sirop brûlant sur les fruits. Laissez refroidir et dégustez très frais. Décorez de quelques amandes effilées.

L'AVIS DES INTERNAUTES

KARINE30 : 4/5 Excellent, je pense en faire un classique chez moi, aussi en ces périodes festives !

Recette exotique

Soupe au lait de coco et truffes au chocolat

Pour 4 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 20 minutes

- 200 g de chocolat à 65 % de cacao
- 4 jaunes d'œufs
- 40 cl de lait de coco
- 15 cl de lait
- 10 cl de crème liquide
- 50 g de sucre
- cacao en poudre
- noix de coco râpée

1 Chauffez la crème à feu doux. Faites fondre le chocolat au bain-marie et versez-y la crème. Remuez et laissez refroidir au moins 1 heure au frais.

2 Faites bouillir le lait de coco et le lait. Retirez du feu, couvrez et laissez reposer 4 minutes. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre. Versez peu à peu les laits chauds, puis faites épaissir à feu doux, sans faire bouillir et en remuant sans cesse. Réservez au frais.

3 Prélevez des noix de pâte au chocolat avec une cuillère à café. Roulez-les rapidement dans les mains puis dans une assiette remplie de cacao. Réservez au frais.

4 Au moment de servir, versez un peu de crème au coco (bien froide) dans des coupes, puis ajoutez quelques truffes au chocolat. Poudrez de cacao et de noix de coco râpée et servez immédiatement.

Pour tout savoir sur le lait de coco cliquez-ici !

RECETTE PROPOSÉE PAR FLORENCE_165

Nougat glacé

Pour 6 personnes
Préparation 30 minutes | Congélation 12 heures

- 3 œufs
- 40 cl de crème fleurette
- 150 g d'amandes
- 75 g de pistaches
- 120 g de sucre
- 100 g de miel d'acacia

1 Faites griller les pistaches et les amandes dans une poêle, saupoudrez-les de sucre et laissez caraméliser.

2 Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Faites chauffer le miel. Montez les blancs en neige puis ajoutez le miel bouillant.

3 Ajoutez le reste du sucre aux jaunes et fouettez. Incorporez les blancs. Fouettez la crème en chantilly et ajoutez-la à la première préparation. Versez-y les pistaches et les amandes concassées.

4 Versez le mélange dans un moule à cake, de préférence en silicone, sinon mettez un film alimentaire au fond du moule afin de pouvoir démouler le nougat plus facilement. Mettez au congélateur 12 heures avant de servir. Vous pouvez ajouter quelques fruits rouges pour décorer.

L'AVIS DES INTERNAUTES
LÆTITIA_1166 : 5/5 Un vrai délice! Réalisation de ce dessert: assez simple. Je l'ai fait la veille pour qu'il soit bien glacé!

RECETTE PROPOSÉE PAR FÉE CLOCHETTE

Dessert à la crème de marron et ananas

Pour 6 à 8 personnes
Préparation 40 minutes | Réfrigération 4 heures

- 800 g d'ananas au sirop
- 800 g de purée de marron
- 100 g de crème fraîche
- 250 g de sucre
- 150 g de sucre semoule
- 1 filet de jus d'orange
- 1 sachet de sucre vanillé

1 Égouttez le contenu de la boîte d'ananas, puis réservez le jus. Détaillez les tranches d'ananas en morceaux.

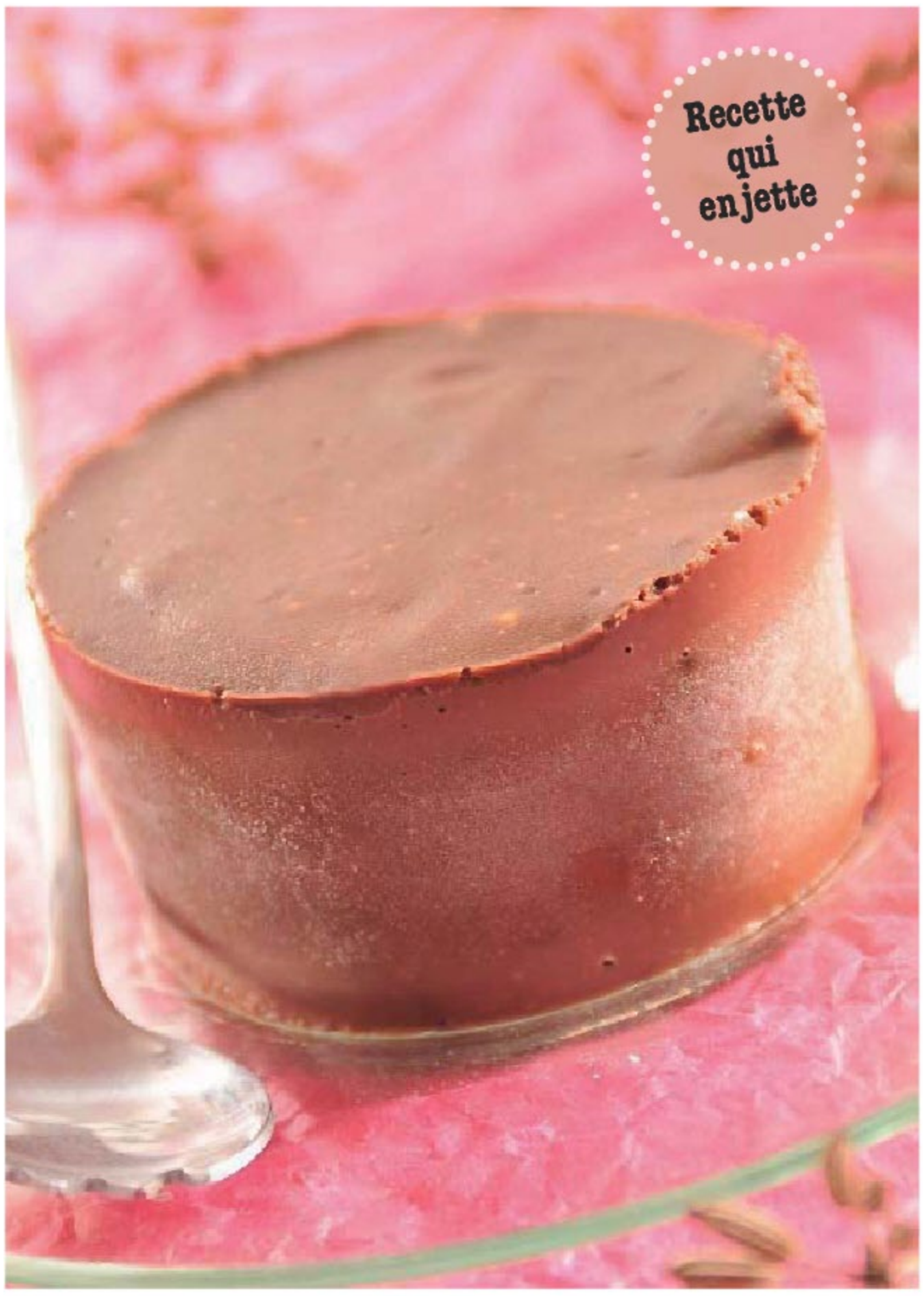
2 Battez la purée de marron avec le sucre semoule, le sucre vanillé ainsi que la crème fraîche.

3 Tapissez un moule à charlotte de feuilles de papier aluminium beurrées, puis placez au fond les morceaux d'ananas et recouvrez d'une couche de crème de marron.

4 Renouvelez l'opération en alternant les couches jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par une couche de crème de marron, puis placez le moule au réfrigérateur pendant 4 heures.

5 Préparez le sirop : faites réduire le jus de la boîte d'ananas avec le jus d'orange et le sucre sans cesser de remuer jusqu'à l'obtention d'un sirop épais.

6 Démoulez le dessert en retournant le moule sur un plat de service. Nappez de sirop et dégustez.



RECETTE PROPOSÉE PAR AURELIEN_160

Marquise au chocolat et au café

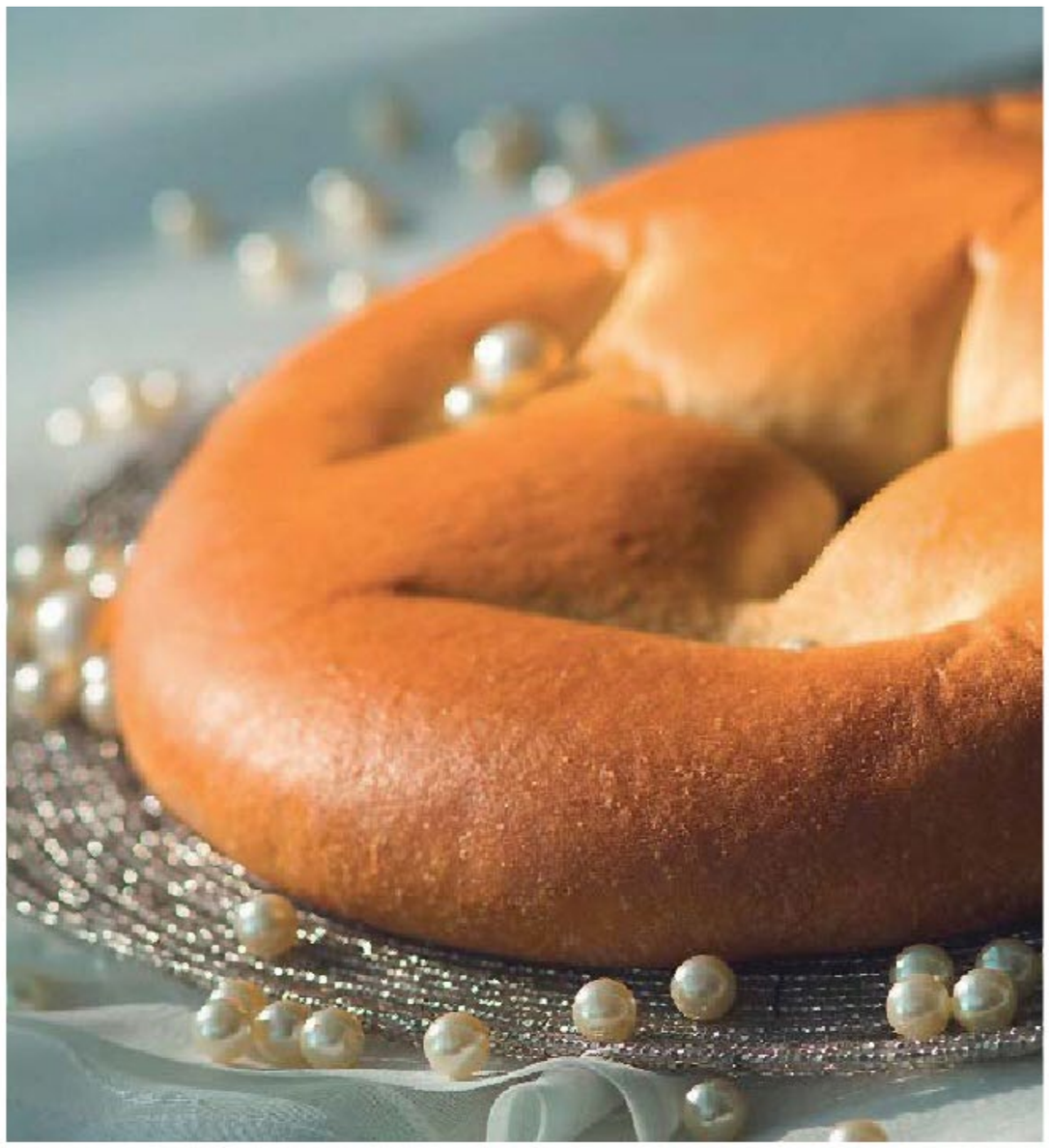
Pour 12 personnes
Préparation 25 minutes | Réfrigération 4 heures

- 500 g de chocolat
- 15 g de café soluble
- 6 jaunes d'œufs
- 400 g de crème liquide
- 250 g de beurre
- 20 g de sucre

1 Faites fondre au bain-marie le beurre, le chocolat, le café. Mélangez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le chocolat sur les œufs et mélangez, versez la crème en remuant.

2 Prenez 12 ramequins et versez le mélange. Placez au réfrigérateur 4 heures au minimum.

3 Pour démouler : faites chauffer un peu d'eau dans une casserole, arrêtez à frémissement. Placez-y le ramequin 30 secondes puis démoulez-le sur une assiette.



RECETTE PROPOSÉE PAR JACQUELINE

La pompe de Noël (Provence)

Pour 6 à 8 personnes
Préparation 30 minutes | Repos 6 heures
Cuisson 20 minutes

- 1 œuf entier et 1 jaune pour dorer
- 300 g de farine tamisée
- 75 g de sucre en poudre
- 20 g de levure de boulanger
- 1 zeste d'orange
- 5 cl d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- sel

1 Délayez la levure dans un peu d'eau tiède avec 50 g de farine et une pincée de sucre. Laissez reposer ce levain 2 heures dans un endroit tiède.

2 Mélangez le reste de la farine, l'huile d'olive, le sucre, l'œuf entier, une pincée de sel, l'eau de fleur d'oranger, le zeste d'orange et 10 cl d'eau. Malaxez l'ensemble puis incorporez le levain de façon homogène. Mettez la pâte en boule dans un saladier, recouvrez d'un torchon et laissez gonfler 3 heures dans un endroit tiède.

3 Étalez la pâte en disque de 2 cm d'épaisseur environ sur une plaque huilée après l'avoir un peu pétrie à la main pour chasser l'air, pratiquez des entailles en rayon à 2 ou 3 cm du centre du disque et laissez reposer encore 1 heure.

4 Dorez au jaune d'œuf battu et faites cuire pendant 10 à 15 minutes à four moyen (th. 5 – 150 °C), avec un bol d'eau pour humidifier l'air du four et favoriser le gonflement du gâteau. Surveillez la fin de la cuisson. Dégustez tiède ou froid le soir de Noël.

L'AVIS DES INTERNAUTES
CAROLE_272 : 5/5 **Premier essai et véritable succès, tout le monde en redemande… Une vraie recette maison, un goût que l'on ne trouve dans aucune boulangerie. Se conserve très bien et reste souple facilement trois jours. N'hésitez pas, lancez-vous !**

RECETTE PROPOSÉE PAR CAROGOUB

Bûche de Noël praliné et chocolat de mon arrière-grand-mère

Pour 8 à 10 personnes
Préparation 2 heures
Cuisson 20 minutes
Réfrigération 4 heures

- 4 œufs + 4 jaunes
- 230 g de beurre de qualité
- 25 cl de lait
- 350 g de sucre en poudre
- 100 g de farine tamisée
- 100 g de noisettes grillées
- 60 g chocolat
- 1 c. à café de farine de maïs
- 1 sachet de levure

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Travaillez 100 g de sucre et 4 jaunes d'œufs puis ajoutez la farine tamisée, les 4 blancs d'œufs battus en neige et 30 g de beurre fondu.

2 Placez sur une plaque en tôle une feuille de papier aluminium bien beurrée, étalez-y la pâte à biscuit en lui donnant une épaisseur régulière d'1 cm. Faites cuire au four 8 à 10 minutes.

3 À la sortie du four, démoulez sur votre plan de travail préalablement beurré et recouvrez d'un torchon. Laissez reposer quelques minutes puis retirez le torchon et l'aluminium.

4 Pralin : faites cuire jusqu'au caramel 100 g de sucre avec les noisettes dans un poêlon, puis réduisez en poudre au robot lorsque le caramel est refroidi.

5 Crème au beurre : travaillez dans une casserole 150 g de sucre et les 4 jaunes d'œufs. Ajoutez-y la farine de maïs et délayez avec le lait bouillant. Liez sur le feu très doux et tournez avec la spatule sans jamais laisser bouillir. Laissez épaissir puis refroidir au frais, c'est très important. Fouettez le beurre mou dans une terrine et incorporez la crème préparée et refroidie.

6 Ajoutez le pralin à la fin. Prélevez un tiers de cette crème au beurre praliné et ajoutez le chocolat fondu. Réservez.

7 Dressage : étalez la crème sur l'abaisse encore tiède en une épaisseur régulière. Roulez-la sur elle-même. Coupez les 2 extrémités. Gardez-en une pour décorer la bûche comme une sorte de nœud sur le dessus. Nappez de crème chocolat. Mettez au frais au moins 4 heures.

L'AVIS DES INTERNAUTES PTITPAMP 5/5

Excellente recette ! Ma première bûche. Un peu long mais le résultat en vaut la peine. J'ai juste triché comme certains l'avaient suggéré : j'ai utilisé du pralin déjà fait… À refaire l'année prochaine ! Merci pour la recette.

Technique culinaire en vidéo :
Truffes au chocolat, le plaisir d'offrir.

Truffes au chocolat

Pour 20 truffes
Préparation 10 minutes
Cuisson 10 minutes
Réfrigération 2 heures

- 300 g de chocolat noir
- 2 jaunes d'œufs
- 100 g de beurre
- 5 cl de lait
- 4 cl de crème liquide
- 125 g de sucre glace
- cacao en poudre

1 Cassez le chocolat dans une casserole. Ajoutez le lait et faites fondre à feu doux. Mélangez avec une spatule en bois pour obtenir une pâte lisse.

2 Ajoutez alors le beurre en parcelles, en mélangeant. Incorporez les jaunes d'œufs un par un, puis la crème liquide. Mélangez bien. Ajoutez alors le sucre glace en fouettant.

3 Versez la pâte dans un saladier et placez au frais pendant au moins 2 heures.

4 Quand la pâte est bien dure, formez de petites boules de la taille d'une noix et roulez-les dans le cacao.

5 Gardez au frais jusqu'au moment de servir.

RECETTE PROPOSÉE PAR THEO_21

Cheesecake orange et miel

Pour 8 personnes
Préparation 20 minutes | Réfrigération 3 heures

- 2 grosses oranges (dont une pour la déco) • 120 g de miel liquide
- 400 g de fromage blanc • 150 g de beurre • 20 cl de crème fraîche épaisse
- 250 g de biscuits type spéculoos • 3 feuilles de gélatine

1 Mixez les spéculoos émiettés et le beurre ramolli. Étalez le tout au fond d'un moule à cerclage métallique. Réservez au frais.

2 Trempez la gélatine dans de l'eau froide.

3 Portez à ébullition le miel, puis ajoutez les zestes d'une orange et laissez au feu 3 minutes. Retirez les zestes, réservez-les et incorporez le jus de l'orange ainsi que la gélatine égouttée. Laissez refroidir.

4 Mettez la crème fraîche et le fromage blanc dans un saladier et ajoutez le sirop. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

5 Versez ce mélange dans le moule, sur la base spéculoos beurre. Réservez au moins 3 heures au réfrigérateur.

RECETTE PROPOSÉE PAR VALI

Trifle à l'orange et miel épicé

Pour 4 personnes
Préparation 30 minutes | Cuisson 5 minutes

- 250 g de miel • 6 oranges • 20 cl de crème anglaise
- 4 c. à soupe de Maïzena • 4 shortbreads
- 5 grains de poivre de Sichuan • 3 clous de girofle
- 2 gousses de cardamome • 1 c. à café de gingembre en poudre
- ½ c. à café de cannelle

1 Broyez les épices et mélangez-les au miel, ajoutez le jus de 2 oranges et amener à ébullition.

2 Diluez la Maïzena dans 4 cuillerées à soupe d'eau et versez la pâte obtenue dans le miel, fouettez vivement. Éteignez dès la reprise de l'ébullition.

3 Si cette préparation fait des grumeaux, donnez quelques tours de mixeur plongeur. Laissez refroidir.

4 Pelez les oranges et coupez-les en tranches, puis chaque tranche en quatre morceaux. Mélangez les oranges à la préparation au miel. Réservez au frais.

5 Au moment de servir : dans de jolis verres, faites une couche d'oranges au miel. Émiettez par-dessus un shortbread. Verser la crème anglaise sur environ 3 cm de hauteur. Vous pouvez remplacer la crème anglaise par une chantilly à la vanille comme sur la photo.

L'AVIS DES INTERNAUTES
CELIA_2: 5/5 Ce petit rien-du-tout a été très apprécié par toutes les générations lors d'un déjeuner à la maison.

RECETTE PROPOSÉE PAR CATHERINE_39

Biscuits de Noël en pain d'épices

Pour une cinquantaine de pièces

Préparation 15 minutes (la veille) | Cuisson 10 minutes

- 1 œuf • 80 g de beurre • 250 g de farine
- 125 g de sirop de sucre de canne • 75 g de sucre en poudre
- ½ c. à café de chaque épice au choix (girofle en poudre, cannelle en poudre, gingembre en poudre, anis ou badiane)
- ½ c. à café de levure chimique

1 Préparez la pâte la veille. Dans une casserole au bain-marie, mélangez le sirop, le sucre et le beurre. Hors du feu, ajoutez les épices, l'œuf et la farine additionnée de la levure. Remuez le mélange. Couvrez et laissez reposer jusqu'au lendemain. **2** Le lendemain, étalez la pâte par portions sur le plan de travail, pas trop finement. Découpez des formes avec des emporte-pièces (les quantités correspondent à environ 8 grandes pièces et une trentaine de petites). **3** Disposez au fur et à mesure sur la plaque du four et faites cuire 10 minutes à th. 6/7 – 200 °C. **4** Si l'on fait des bonshommes, on peut leur faire des yeux et des boutons de costume avec des raisins secs enfoncés dans la pâte avant la cuisson. Sinon, il est possible de décorer les pièces après cuisson. **5** Pour ma part, je fais un glaçage très épais que je mets dans une seringue à piqûre (sans l'aiguille) et je complète les bonshommes. **6** Avant cuisson, faites des trous avec une grosse paille (assez loin du bord) pour les suspendre en guirlande dans le sapin ou comme autre décoration de Noël.

L'AVIS DES INTERNAUTES
LAURENCE_3461 4/5 **Vraiment simple à faire et délicieux. Merci.**

RECETTE PROPOSÉE PAR CHEZTAO

Bûche de Noël vanille aux fruits rouges

Pour 6 à 8 personnes

Préparation 40 minutes | Cuisson 10 minutes

- 250 g de fruits rouges congelés • 150 g de fruits rouges frais
- 4 œufs • 10 g de beurre • 30 cl de crème fraîche liquide
- 90 g de sucre • 40 g de fécule • 40 g de farine
- 25 g de chocolat à dessert • 3 c. à soupe de sucre glace
- 1 g de vanille en poudre • 1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C.

2 Tamisez la fécule avec la farine et le sel. Fouettez les jaunes d'œufs avec 60 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et triple de volume. Ajoutez, en les alternant, les blancs montés en neige et le mélange farine et fécule.

3 Étalez du papier sulfurisé sur une plaque à pâtisserie et beurrez-le. Versez la pâte dessus, parsemez de copeaux de chocolat, lissez et enfournez pour 10 minutes.

4 Humidifiez légèrement un linge blanc, qui servira à rouler le biscuit une fois cuit. Une fois la plaque sortie du four, retirez délicatement le papier sulfurisé, puis roulez le biscuit sur lui-même en emprisonnant le torchon. Laissez refroidir complètement le biscuit sur une grille.

5 Coulis : faites cuire à feu moyen les fruits rouges congelés avec un peu d'eau et le sucre afin d'obtenir un mélange épais comme une confiture. Laissez refroidir.

6 Montez la crème en chantilly puis ajoutez le sucre vanillé.

7 Bûche : déroulez le biscuit sur le torchon, étalez le coulis sur tout le biscuit de façon homogène, étalez les deux tiers de chantilly et parsemez la chantilly des fruits frais coupés en morceaux. Aidez-vous du torchon pour rouler la bûche.

8 Étalez le reste de la chantilly sur le dessus de la bûche et décorez selon votre envie (fruits rouges, décoration en chocolat…).

Gavottes®
Biscuitier depuis 1920

Les fines crêpes dentelle de Bretagne, un dessert craquant pour les Fêtes :

Gâteau aux noisettes, chocolat & Gavottes

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

INGRÉDIENTS :

- 8 crêpes dentelle Gavottes
- 100 g de noisettes
- 40 g de cacao amer en poudre
- 55 g de beurre 1/2 sel
- 3 œufs
- 30 g de sucre glace
- 30 g de sucre roux
- 2 cuillères à soupe de sucre semoule

- Préchauffer le four à 180°C (th.6).
- Hacher finement les noisettes.
- Déposer 50 g de beurre 1/2 sel dans une assiette. À l'aide d'une fourchette, travailler le beurre en pommade.
- Dans un bol, casser et déposer les blancs d'œufs, fouetter énergiquement avec le sucre glace jusqu'à ce qu'ils tiennent aux branches du fouet. Réserver.
- Dans un saladier, réunir les noisettes hachées et les Gavottes émiettées, ajouter le sucre roux, 20 g de cacao amer et le beurre pommade. Bien mélanger. Incorporer délicatement les blancs en neige.
- Beurrer l'intérieur de 4 cercles individuels, les saupoudrer de sucre semoule. Les déposer sur une plaque allant au four. Remplir les cercles du contenu du saladier jusqu'au 3/4 de la hauteur. Enfourner et cuire 15 minutes environ à 180°C.
- À la sortie du four, laisser refroidir 5 minutes puis démouler en glissant une lame de couteau le long des parois des cercles.
- Au moment de servir, déposer le gâteau dans une assiette. Saupoudrer de cacao amer, de Gavottes émiettées et de sucre glace.

D'AUTRES RECETTES EN LIGNE SUR WWW.LOCMARIA.FR.

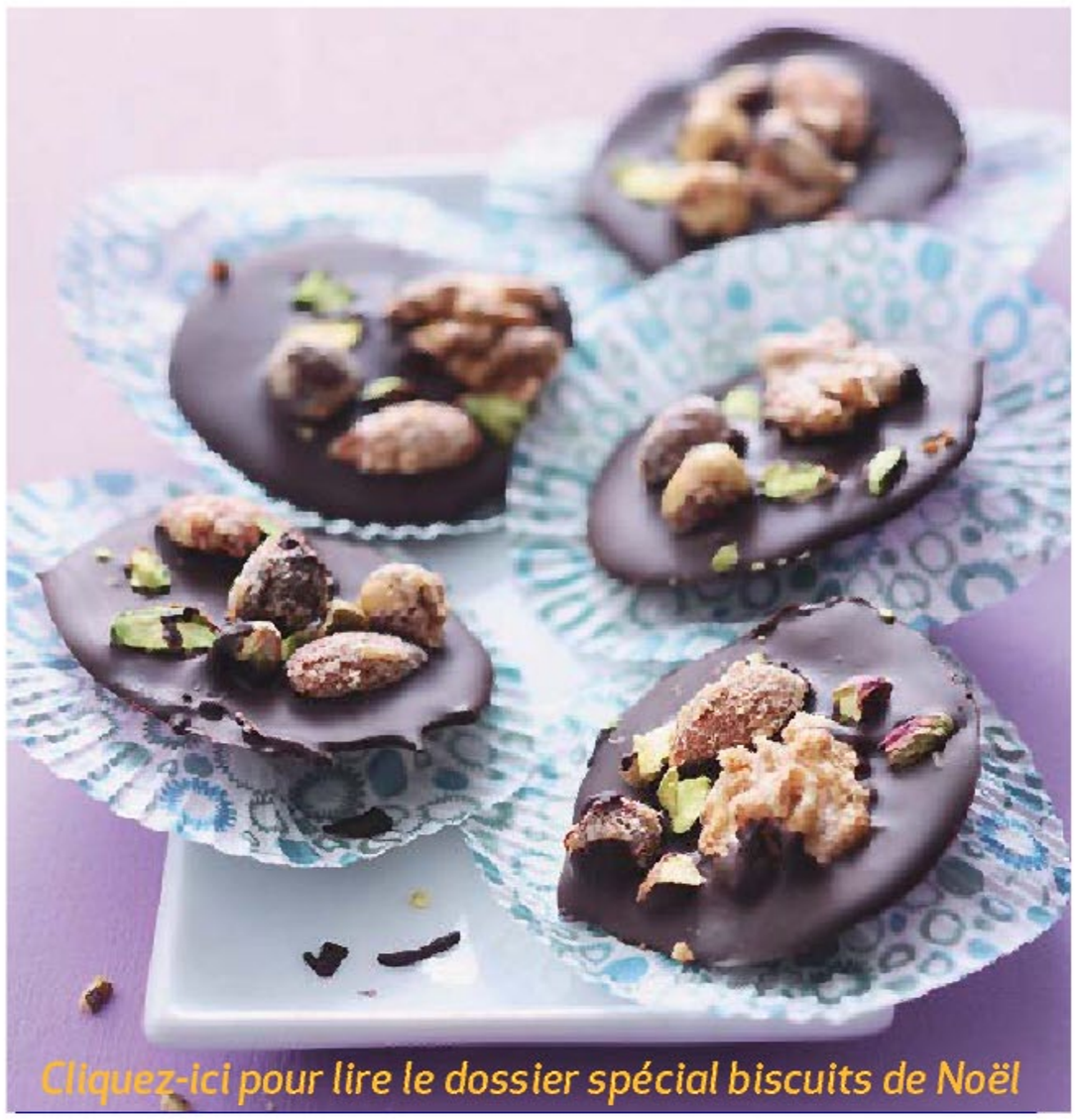
Retrouvez nos assortiments de crêpes dentelle *Gavottes*, en Grandes et Moyennes Surfaces.

Coffret Plaisir Dentelle

Coffret Plaisir Chocolat

www.locmaria.fr gavottes.mobi

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE
WWW.MANGERBOUGER.FR



RECETTE PROPOSÉE PAR CHRISTINE_3146

Petits mendiants

Pour environ 50 bouchées
Préparation 1 heure | Cuisson 5 minutes

- 500 g de chocolat noir • 100 g de Végétaline
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- noisettes, amandes, raisins au rhum, fruits confits, noix de coco
- vanille en poudre

1 Faites fondre à feu doux le chocolat et la Végétaline. Ajoutez la vanille et la crème fraîche.

2 Versez le mélange dans de petits moules en papier « spécial chocolat », ajoutez selon vos envies une amande, une noisette entière, un fruit confit, des raisins au rhum.

3 On peut également diviser la préparation en plusieurs parties et incorporer à chaque récipient de la noix de coco râpée, de la poudre d'amande et remplir ensuite les minimoules de ces mélanges.

4 Laissez durcir au frais mais pas au réfrigérateur.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ZOELIE22 5/5 Merci pour cette recette ! J'ai pu réaliser 50 chocolats, j'ai créé des moules avec du papier aluminium. J'ai ajouté pour certains des zestes d'orange, pour d'autres des fruits apéro, du nougat… J'ai également réalisé la même recette avec du chocolat au lait. Merci beaucoup, mes cadeaux de Noël sont assurés.

RECETTE PROPOSÉE PAR TOURTOUIRE

Verrines de Noël

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes

- 250 g de mascarpone • 1 œuf
- 6 marrons glacés • 6 boudoirs
- 6 c. à soupe de crème de marron
- 2 c. à soupe de miel • 1 c. à soupe de rhum

1 Chauffez le miel à feu doux. Mélangez-le avec le jaune d'œuf et le mascarpone. Ajoutez le blanc d'œuf monté en neige.

2 Délayez le rhum dans un petit verre d'eau. Écrasez les boudoirs en morceaux et répartissez-les au fond de chaque verrine.

3 Versez un peu de rhum délayé. Par-dessus, ajoutez une cuillerée à soupe de crème de marron.

4 Alternez avec le mascarpone en plusieurs couches. Terminez en saupoudrant de brisures de marrons glacés.
Réservez au frais avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES
PERRINEBLEAU 5/5 Simple et très bon. Ça fait son effet, mes invités ont adoré. Avec ces doses, j'ai fait huit petites verrines.

N°1 IN ITALIA

Galbani

Quel est le secret des italiennes pour réussir un Tiramisù ? ...

... Le mascarpone Galbani, n°1 en Italie !

BESOIN D'INSPIRATION ?
ALLEZ VITE SUR

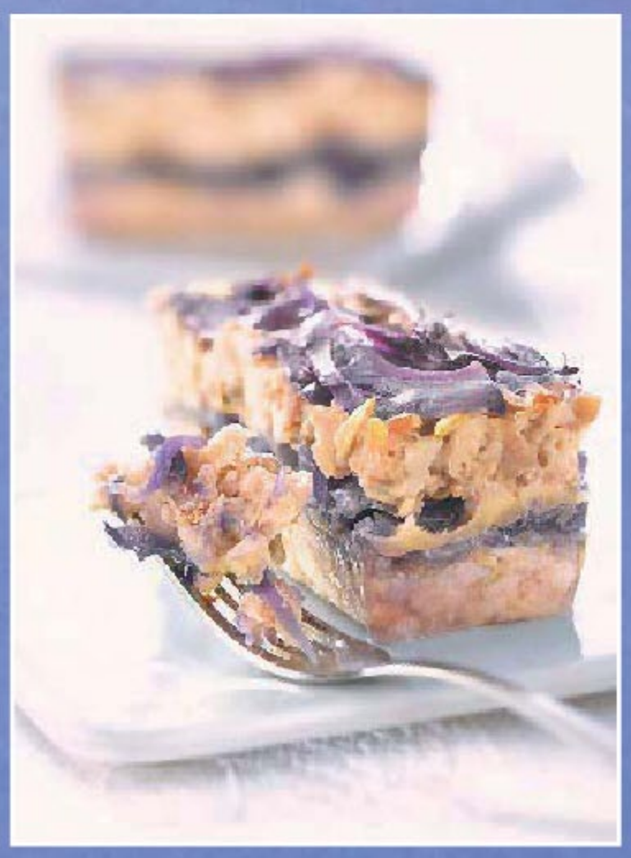
I ♥ Tiramisù.Fr
www.i-love-tiramisu.fr

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

Pour découvrie la région du cercle polaire, rien ne vaut une balade en traîneau à chiens.

En Norvège, la cuisine des mers scandinaves

Le diaporaMiam sur l'aquaculture c'est ici !



La froidure et la grisaille qui suivent le manteau blanc de l'hiver incitent à se confiner chez soi. Du coup, on a le temps de cuisiner. Pourquoi pas les spécialités de cette région du monde où, justement, il fait le plus froid ? Forts d'une expérience qui remonte à leurs ancêtres vikings, Norvégiens et consorts ont bien des recettes à nous apprendre. Par Xavier Provence

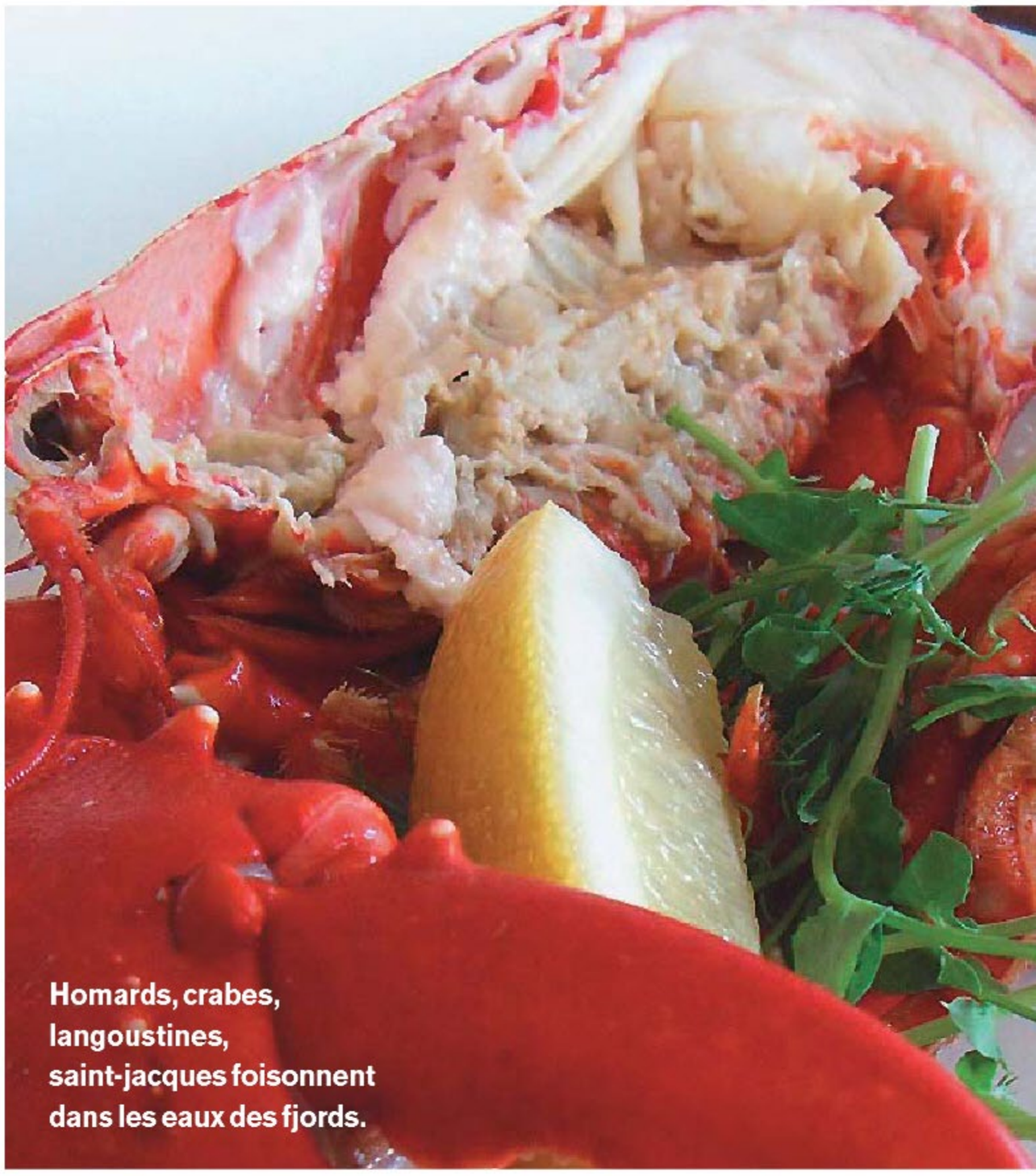
D

es trois États scandinaves, le Royaume de Norvège est sans doute le plus riche gastronomiquement parlant. En témoignent les quatre Bocuse d'or emportés par des chefs norvégiens depuis la création de ce prestigieux concours, qui placent la patrie des Vikings au deuxième rang, derrière la France, par le nombre de médailles. Participent à cette richesse culinaire les extraordinaires ressources marines des 25 000 kilomètres de côtes du pays, pour partie réchauffées par le Gulf Stream, qui abritent plus de 200 espèces de poissons et crustacés.

Les eaux limpides des fjords

À tout seigneur, tout honneur, le saumon est la première de ces ressources. Pionniers de l'aquaculture, les Norvégiens développent les premiers parcs aquacoles dans les années 60. Tordons tout de suite le cou à la rumeur : après quelques errements inhérents au démarrage d'une nouvelle activité humaine, ces parcs sont aujourd'hui très surveillés par les autorités afin de garantir la préservation des écosystèmes et le respect de l'environnement, auxquels les Scandinaves sont énormément attachés. Dans les eaux froides et limpides des fjords, le saumon est élevé selon son cycle naturel et reçoit une alimentation qui répond à ses besoins biologiques, sans OGM, ni antibiotiques, ni farines animales terrestres. Ainsi, le saumon de Norvège, exporté dans le monde entier à raison de quelque 700 000 tonnes par an, est-il reconnu comme l'un des aliments les plus sains qui soient.

La chair ferme et délicate de ce poisson s'accommode quasiment de tous les types de préparation, raison pour laquelle d'innombrables recettes existent, influencées par les différentes cuisines du monde. Cru, poché, braisé, frit, mariné, le saumon s'autorise tout et se marie avec toutes les épices imaginables. À la norvégienne, le filet est simplement mariné façon « gravlax » dans un mélange de sel, sucre et aneth, voire un peu de cognac, pendant 2 jours au frais. Découpé en très fines tranches, il est alors servi accompagné d'une traditionnelle sauce moutarde légèrement sucrée.



Homards, crabes, langoustines, saint-jacques foisonnent dans les eaux des fjords.

AU ROYAUME DU DANEMARK

À l'instar des autres pays scandinaves, au Danemark, le petit déjeuner est le repas le plus important. C'est normal, les températures peuvent être glaciales et il faut prendre des forces pour la journée ! Le déjeuner se présente sous forme de tartines, généralement de pain noir, appelées « smørrebrød ». Chacun de ces demi-sandwichs se doit d'être un chef-d'œuvre de décoration et il en existe plus de 200 variétés. Crevettes des fjords, saumon fumé, hareng mariné ou fumé, filets d'anguille aux œufs brouillés, rôti de porc au chou rouge, aux pommes ou aux pruneaux, pâté de foie accompagné de lamelles de concombre au vinaigre, jambon roulé… toutes les spécialités culinaires se prêtent au jeu. Question boissons, comme dans la plupart des pays du nord de l'Europe, la bière est la reine. Les plus connues sont la Carlsberg et la Tuborg, les Danois font d'ailleurs partie des plus grands buveurs de bière au monde. Une performance peut-être aussi due au prix très élevé des autres alcools, du vin en particulier.

Les Scandinaves restent attachées à la tradition, notamment bien sûr en matière de gastronomie.

Vu ailleurs

De ce village de pêcheurs, sur la petite île de Frøya, partent les plongeurs qui récoltent la coquille Saint-Jacques. Du bâtiment blanc au premier plan, les mollusques sont exportés dans le monde entier.

SUÈDE

Des hivers rigoureux et du grand soleil d'un été trop court sont nées les traditions culinaires suédoises qui prévoient surtout que l'homme doit manger pour vivre et non vivre pour manger. Aussi la cuisine est-elle ici avant tout roborative. Heureusement, le pays regorge de ressources (poisson, gibier) et entretient un cheptel bovin et ovin d'importance. Les différents modes de conservation (fumaison, salaison, fermentation, séchage, marinade ou, plus récemment, stérilisation) permettent une réelle variété des arômes. Quant à la forêt, on y trouve en abondance champignons, airelles, myrtilles, mûres arctiques… En consacrant l'été à cueillir et sécher le genièvre, l'angélique et toutes les herbes aromatiques cultivées dans les jardins, les Suédois n'ont guère de mal à agrémenter et varier les potées odorantes de l'hiver, bien au contraire, pour les rendre à la fois nourrissantes et savoureuses.

En flagrant contraste avec cette tradition alimentaire utilitaire, existe le rituel de l'invitation au café. Les tendres brioches au safran, au beurre, au sucre, aux raisins secs et à la cannelle se multiplient comme des petits pains sur la table, jusqu'à rassasier le convive le plus gourmand ou celui à la panse la plus arrondie !

« Smaklig måltid ! » (bon appétit).

Le cabillaud, richesse ancestrale

Si la Norvège est réputée pour son saumon, elle dispose aussi de la plus importante réserve de cabillauds sauvages au monde et la seule qui soit en augmentation. Les pêcheurs norvégiens – ils sont 12 000, souvent artisans – qui naviguent sur la mer de Barents sont en effet très contrôlés par les gardes-côtes afin d'éviter la surpêche ou celle des jeunes poissons. Le cabillaud, aussi appelé morue, et « skrei » en norvégien, est un des meilleurs poissons comestibles sur le marché et l'un des plus maigres. Il est offert comme poisson frais, gelé, fumé, salé ou comme filet. En outre, ici, le cabillaud est transformé en « stockfisch ». On peut cuire le cabillaud frais dans de l'huile ou le pocher et l'utiliser pour une multitude de plats. On savoure le cabillaud salé ou fumé plutôt cuit à la vapeur ou dans des soupes et ragoûts.

La qualité de production d'un bon « stockfisch » est comparable à celle d'un havane, d'un armagnac ou d'un jambon cru : le poisson doit être préparé immédiatement après sa capture. Éviscéré, il est suspendu à l'air libre, de février à mai, par la queue sur des treillages de bois. Puis durant plusieurs semaines encore, il achève de s'affiner dans une cave sèche et bien ventilée. Après ces traitements, la morue perd 70 % de son poids en eau, mais conserve ses principaux éléments nutritifs ; protéines, vitamines, fer et calcium. Des siècles de commerce de marins scandinaves avec Lisbonne et l'Europe du Sud ont fait de la morue séchée un élément important de la tradition alimentaire de ces pays. Ainsi, au Portugal, compte-t-on autant de recettes de « bacalhau » qu'il y a de jours dans l'année.

En Scandinavie, c'est frais que le cabillaud est le plus apprécié. Chaque année, en janvier-février, les Norvégiens attendent de savourer leur premier « skreimølje », recette à base de skrei frais, de son foie et de ses œufs cuits séparément au court-bouillon, puis servis avec des pommes de terre à l'eau.

Pêche de la saint-jacques à la main

Bien d'autres poissons viennent agrémenter l'ordinaire des sujets de sa majesté Harald V. Citons la truite des fjords, à la chair délicatement rosée, le flétan blanc, dont l'aquaculture prend de l'ampleur, ou le lieu noir qui fraye le long de la côte des Lofoten dans le nord jusqu'à la mer du Nord. Sans oublier les crustacés : crabe royal, langoustine, homard, coquille Saint-Jacques… Cette dernière a la particularité d'être pêchée exclusivement à la main, depuis la fin des années 90, par des plongeurs professionnels

Les baies polaires, airelles, myrtilles… font de délicieuses gelées.

Le renne, souvent semi-domestiqué, fournit une viande délicieuse. À goûter avec la confiture d'airelles.

équipés de bouteilles d'air comprimé. Une quinzaine d'entre eux récoltent ainsi, dans la région de Trondheim, quelque 500 tonnes de coquillages sans appauvrir la ressource ni nuire aux fonds marins. Les mollusques, de taille respectable (jusqu'à 15 cm), ont une chair plus ferme et moins iodée que leurs cousins bretons ou normands.

Viandes et fromages

Dans ce pays de landes pierreuses, de rivières et de forêts, le moins densément peuplé d'Europe, les grands animaux trouvent encore des espaces à leur mesure. Aussi le gibier abonde-t-il. Élans, cerfs et, bien sûr, rennes – ces derniers en majorité semi-domestiqués – se retrouvent également dans l'assiette norvégienne. En automne, lorsque sa chasse est ouverte, le voyageur appréciera cette merveille gustative qu'est la perdrix des neiges, parfois accompagnée d'airelles ou de baies polaires, de grosses mûres de couleur jaune à maturité. Outre le gibier, agneau et porc sont souvent au menu. On raffole en particulier des travers de porc braisés à la couenne croustillante.

Au rayon fromage, on trouve le « jarlsberg », une variété locale d'emmental à base de lait de vache, le « gammelost », dont les Vikings raffolaient déjà, qui s'apparente au camembert, et le « brunost », spécialité norvégienne mi-chèvre, mi-vache au goût caramélisé, de couleur brune, d'où son nom. Ces fromages sont surtout dégustés au petit déjeuner, sur des tartines de « kneippbrød », le pain norvégien.

Délices sucrés

À l'approche de Noël, pas une cuisinière norvégienne qui ne réalise son « adventskrans », la couronne briochée de l'Avent, traditionnellement ornée de quatre bougies nommées Paix, Foi, Amour et Espoir. La légende veut que les trois premières, éteintes, furent rallumées par la main d'un enfant, grâce à la flamme de la dernière.

Côté délices sucrés, il ne faut pas rater le « bløtkake », une génoise fourrée de confiture de « moltes », ces mûres arctiques déjà évoquées, et nappée de chantilly, servi dans les grandes occasions ; de même que la grande variété de pains de Noël, ou ou « julebrød », farcis de fruits secs ou d'épices.

Bien entendu, on ne saurait finir un repas, communément arrosé de bière norvégienne, sans un petit verre d'aquavit, le digestif local, mais avec modération.

MANGER SCANDINAVE À PARIS

- **Autour du saumon,**
60 rue François-Miron (IVe). Tél. 01 42 77 23 08.
56 rue des Martyrs (IXe). Tél. 01 48 78 47 58
116 rue de la Convention (XVe). Tél. 01 45 54 31 16.
2 rue Donizetti (XVIe). Tél. 01 42 88 32 00.
3 avenue de Villiers (XVIIe). Tél. 01 40 53 89 00.
- **Olsen,** 6 rue du Commandant-Rivière (VIIIe).
Tél. 0 899 23 13 70. (Seulement le midi)
- **Flora danica,** 142 avenue des Champs-Élysées (VIIIe).
Tél. 01 44 13 86 26. www.floradanica-paris.com

SKØL !

L'aquavit, du latin « aqua vitae », littéralement eau-de-vie, est un alcool scandinave distillé à partir de pommes de terre, plus rarement de céréales, et parfumé avec des épices : carvi, aneth, anis, coriandre… Surnommé « snaps » en Suède, « schnapps » au Danemark, l'aquavit a habituellement une teinte jaune mais peut être transparent à brun clair. C'est en Norvège qu'il est le plus foncé et le plus parfumé. Lors de la fête nationale, le 17 mai, les adultes ont coutume d'entamer la journée par un petit déjeuner de hareng et d'aquavit.
Le plus réputé est le « Linie Aquavit » norvégien. Après la distillation, l'alcool est transvasé dans des anciens fûts de xérès en chêne. Ils sont embarqués à bord de navires qui les font voyager jusqu'en Australie. Au retour, après plusieurs mois de navigation, l'aquavit « de ligne » soumis au roulis et au tangage, a pris une couleur ambrée et un arôme caractéristique.
Au verso de l'étiquette sont mentionnés le nom du bateau et les dates du voyage.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

Saumon gravlax

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes

- 2 filets de saumon, désarêtés et avec la peau, de 500 g chacun
- 2 bouquets d'aneth
- 3 c. à café de cassonade
- 1 c. à café de graines de coriandre
- 1 c. à café de piment moulu
- 1 c. à café de poivre noir moulu
- 3 c. à café de gros sel

1 Dans un mortier, pilez le poivre, les graines de coriandre et le piment avec le gros sel. Ajoutez le sucre. **2** Lavez, séchez et effeuillez l'aneth. Ciselez-la. Posez un premier filet de saumon sur le plan de travail, côté peau en dessous. Recouvrez-le du mélange d'épices puis parsemez d'aneth. Posez le deuxième filet par-dessus, côté peau vers le haut. Emballez le tout dans du papier d'aluminium, bien serré. Posez le paquet dans un plat et placez une planche par-dessus sur laquelle vous poserez un poids. Mettez au frais pendant 48 heures en retournant le saumon emballé toutes les 12 heures. **3** Sortez les deux filets de leur emballage et découpez-les en tranches fines avec un couteau bien tranchant. **4** Répartissez dans des petits verres et servez arrosé d'un fin filet de citron.

Tartine de pain de seigle aux rillettes de maquereau

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 2 minutes
Réfrigération 2 heures

- 500 g de filets de maquereau
- 100 g de beurre à température
- 8 tranches de pain de seigle
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 c. à café de baies roses concassées
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- sel et poivre du moulin

1 Faites fondre 20 g de beurre dans une poêle et saisissez les filets de maquereau 2 minutes, salez, poivrez et ajoutez le vinaigre de cidre en fin de cuisson. Laissez refroidir.

2 Lavez, séchez et ciselez la ciboulette.

3 Hachez grossièrement les filets de maquereau au couteau, ajoutez le reste de beurre en parcelles, la ciboulette, les baies roses concassées et malaxez à la fourchette. Salez et poivrez. Réservez au frais 2 heures.

4 Servez les rillettes de maquereau sur les tranches de pain de seigle.

Terrine de lapin au chou rouge

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 1 heure

- 1 râble de lapin coupé en morceaux
- ½ chou rouge
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 2 œufs
- 30 g de beurre
- 2 tranches de pain de mie
- 5 cl de lait
- 20 cl de riesling
- 2 c. à soupe d'huile
- sel et poivre

1 Émincez le chou rouge. Faites-les cuire 10 minutes dans l'eau bouillante salée. Égouttez. **2** Faites chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte. Faites-y suer l'oignon et l'ail hachés sans coloration pendant 5 minutes. Ajoutez le lapin. Salez et poivrez, versez le vin blanc, ajoutez le bouquet garni et couvrez. Faites cuire 20 minutes. **3** Retirez les morceaux de râbles et effilochez la viande. Retirez la croûte du pain et trempez la mie dans le lait. **4** Mettez la viande effilochée, les œufs entiers, la mie imbibé de lait et le jus de cuisson du lapin dans le bol d'un mixeur. Mixez par à coups jusqu'à l'obtention d'une farce grossière. **5** Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C. Chemisez 6 miniterrines de papier sulfurisé. Répartissez la moitié de la farce dans le fond des terrines. Recouvrez de chou puis d'une nouvelle couche de farce. Terminez par le chou. Mettez les terrines dans un bain-marie et couvrez de papier d'aluminium. Enfournez pour 25 minutes. **6** Servez froid.

Crumble de biscotte aux airelles à la crème légère

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes

- 500 g de fromage blanc lisse
- 1 bocal d'airelles au naturel
- 12 biscottes
- 75 g de sucre en poudre
- 50 g de cassonade

1 Fouettez vivement le fromage blanc et le sucre en poudre. Égouttez les airelles et ajoutez-les au fromage blanc. Fouettez à nouveau pour bien mélanger les airelles au fromage blanc. Répartissez la préparation dans des ramequins.

2 Concassez les biscottes finement et mélangez-le à la cassonade. Parsemez les ramequins de fromage blanc de biscottes concassées.

3 Placez au frais jusqu'au moment de servir.

ANJOU

Les vins qui ont un fleuve pour terroir.

Une robe rubis et de délicates saveurs fruitées, découvrez ces GRANDS ROUGES DE LOIRE :

ANJOU
SAUMUR
TOURAINE

vinsdeloire.fr

vins de LOIRE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Les robots de l'avenir…

Aujourd'hui, 94 %* des Français sont addicts au fait-maison. Un engouement qui fait le bonheur du marché du petit électroménager, dont les ventes battent des records. En 2010, 1 155 000 robots ont été vendus. Des appareils pleins de technologie aux modèles ultra design qu'on astique et chouchoute. À quoi ressembleront-ils demain ?

Par Alexis Chenu.

Des appareils qui savent tout faire

L'appareil électroménager libère les femmes, c'est Moulinex qui le dit au début des années 60 en lançant ses premiers robots aux noms de Marie, Jeannette et Charlotte. Dix ans plus tard, en 1971, le premier robot culinaire multifonction fait son apparition. Un succès international pour la marque Magimix qui, depuis, ne cesse de faire évoluer ses modèles. Lancé début 2011 à l'occasion des 40 ans de la marque, son robot Premium multifonction est une vraie machine de guerre : smoothies, purées, pâtes à crêpes, pâtes à tarte, pains, brioches, soufflés, compotes… La liste des préparations possibles semble infinie. Autre star de nos cuisines, le Thermomix (voir vos meilleurs cadeaux p. 20). Vendu à plus de 100 000 exemplaires, il sait cuire, mixer, peser, pétrir, mijoter, etc. En outre, il est devenu en quelques années le robot numéro un des réunions de vente à domicile, volant la vedette aux tenues de lingerie et autres accessoires coquins qui cartonnent traditionnellement dans ces rassemblements. Un succès dont le prix, pourtant élevé [969 €, NDLR], ne semble déranger personne. « Cela n'est pas vraiment étonnant », commente Séverine Renou, fondatrice de Electromeninges.fr (blog spécialiste des news en électroménager), « aujourd'hui, tout le monde veut devenir chef et s'équiper de robots pros. Sur mon blog, c'est le Cooking Chef de Kenwood, qui est le robot le plus vu : une quarantaine de visites par jour en moyenne. » L'appareil, capable de mélanger et de cuire en même temps, incarnerait le rêve de toute cuisinière qui se respecte.

T'es le plus beau !

Modèle Premium multifonction, Magimix, **500 € (couleur) et 550 € (chromé).**

Premier robot de la marque Villaware, en métal brossé, **249 €.**

Imprimé bayadère pour le kMix Barcelona de Kenwood, **400 €.**

La Cornucopia, ou imprimante à nourriture, un outil design imaginé par les chercheurs du très réputé MIT américain (Massachusetts Institute of Technology).

Ô mon chéri !

Plus forts, plus beaux, les robots veulent donc nous séduire. Mieux, ils seraient aussi là pour nous tranquilliser ! C'est le constat que dresse Anne Eveillard, qui vient de publier « Ces machines qui parlent de nous » (éd. Les Quatre Chemins). « Les robots ménagers nous valorisent, confirme-t-elle. Avoir le dernier robot à la mode, ça rassure. Entre les modèles chromés, en métal brossé ou en aluminium, on achète un appareil parce qu'il est beau. On l'expose comme un objet d'art ou de déco, quitte à ne pas s'en servir. » Et entre le Cooking chef imprimé bayadère de Kenwood, le métal brossé de Villaware ou le cultissime Artisan de Kitchenaid, tous les fantasmes sont permis. « La cuisine est devenue un espace de vie à part entière, commente Séverine Renou, où l'on amène ses amis, où l'on partage un verre, où l'on discute en famille. Du coup, on y expose ce qu'on aime, ce qui nous touche. Me concernant, c'est le modèle Artisan de Kitchenaid, très rétro, très vintage, dans l'esprit "Mad Men", si vous connaissez la série, qui m'a fait craquer. Me le procurer c'était un peu comme acheter une jolie paire de Louboutin. J'en rêvais, je l'ai fait ! »

Demain : des mobiles avec imprimantes à nourriture ?

Chercheurs, designers, industriels… Tous sont donc à la recherche d'innovations pour nous faire succomber aux nouveaux modèles de robots. Tendance en cours et à venir, la mobilité : des frigos iPad imaginés par Brandt, aux fours à écran tactile de Gorenje, contrôler nos robots à partir d'interfaces numériques ou directement via nos smartphones, c'est pour demain. Certains designers voient même encore plus loin. Présenté en 2010 au prestigieux concours Design Lab d'Electrolux, le projet de l'Australien Daniel Dobrogrosky repose sur un système de réalité virtuelle : son Kitchen hideaway se présente sous la forme d'un casque permettant à son utilisateur d'imaginer un repas sans avoir à le réaliser. L'activité cérébrale qui en résulte est ensuite envoyée vers un robot cuisinier situé dans une cuisine collective, chargé de réaliser le plat avec de vrais ingrédients. Un prototype qui en dit long sur ce que les industriels de l'électroménager nous réservent…

L'an dernier, Ikea s'était aussi penché sur la question en proposant une vision de la cuisine telle que nous pourrions l'imaginer en 2040. Fini les livres de cuisine et place aux hologrammes de chefs capables de nous distiller des idées de recettes. Fini aussi les robots culinaires des années 2000, et bonjour au « print ». Développée par les designers et chercheurs du Massachussets Institute of Technology (MIT), la notion de « Cornucopia personal food factory » illustre cette projection étonnante : sorte de grosse imprimante en 3D, la machine serait capable de créer de la nourriture sur mesure. En pratique, à partir d'une liste d'ingrédients stockés dans des conserves, équivalentes à des cartouches d'encre, vous pourrez paramétrer à partir d'un écran tactile ce que vous souhaitez manger. La machine s'occupe ensuite de mixer, mélanger, chauffer, refroidir et fabriquer votre plat.

Des outils enfin écolos ?

Au Japon, on a aussi réfléchi sérieusement à l'avenir de nos robots de cuisine : de vrais automates qui mixent vos fruits, râpent vos légumes, cuisent tout seuls les œufs à votre place, cela est déjà possible. Chaque année, le Fooma (Salon des technologies de la cuisine) présente à Tokyo les dernières innovations en matière de robotique culinaire. Ainsi en 2009, un automate équipé de spatules en guise de bras, appelé Motoman SDA-10, a préparé pour le public des okonomiyaki, sortes de crêpes prisées des Japonais. Cette prouesse technologique est encore loin d'être commercialisable (son coût dépassant les 150 000 €) et consomme de plus trop d'énergie. Sur ce terrain, des alternatives plus écologiques pourraient être envisagées. Ainsi, le jeune designer allemand Christoph Thetard a-t-il imaginé un robot 100 % « vert », le R2B2 : il suffit de pédaler pour produire l'énergie mécanique indispensable pour faire fonctionner un mixeur, un robot culinaire et un moulin à café. Une idée un peu contraignante, mais au moins responsable

**Sondage TNS Sofres-Gifam, **Gifam.*

Le R2B2, un robot écologique qui marche à la force d'une pédale.

Le film à voir

Pour vous donner un avant-goût du futur de nos appareils électroménagers, procurez-vous le DVD du film « Runaway. L'Évadé du futur », où Tom Selleck (ex-Magnum) incarne le sergent Jack Ramsay, un policier spécialisé dans les « déviants », ces robots domestiques se déréglant et troublant l'ordre public. Une vision où les robots ménagers tentent de prendre le pouvoir…

Du vin à ma table de Noël… oui mais lequel ?

Puisqu'un repas de fête s'imagine de A à Z, donc aussi du verre à l'assiette, découvrez nos conseils pour accorder subtilement vos recettes de Noël au vin adéquat. Mission impossible ? Plus maintenant ! Apprenez à choisir le nectar qui sera en parfaite harmonie avec votre plat. Suivez le guide. Par Lucie Pezavant

Ce qu'il faut savoir pour réussir l'accord idéal

À partir du plat principal (cœur de la recette avec ses accompagnements), dessinez les deux traits de caractère du vin approprié :

1 **La force du vin** (vif, léger, rond, puissant…) se mesure en fonction de l'aliment principal de votre assiette : viande rouge, volaille, poisson, etc.

2 **L'arôme et la valeur gustative du vin** (floral, fruité, épicé, boisé…) s'accordent en fonction du mode de cuisson et de l'accompagnement de votre plat.

AVEC MON PLAT…	QUEL TYPE DE VIN ?	QUELLE COULEUR ?	L'AVIS DE L'ŒNOLOGUE
ENTRÉES			
Saumon fumé	Rond et boisé	Blanc	Bordeaux
Foie gras	Rond et fruité	Blanc	Montlouis-sur-loire
	Sucré blanc	Blanc	Côtes-de-gascogne « Soleil d'automne »
Foie gras poêlé	Puissant et fruité	Blanc	Coteaux-du-languedoc
Foie gras poêlé (si confiture de figue ou cerise)	Léger et fruité	Rouge	Saumur-champigny
Escargots	Rond et boisé	Blanc	Santenay « Charmes »
Huîtres	Vif et fruité	Blanc	Touraine « Le Clos »
Huîtres chaudes	Rond et fruité	Blanc	Savennières « Les Genêts »
Fruits de mer	Vif et fruité	Blanc	Menetou-salon « Morogues »
Saint-Jacques	Puissant et épicé	Blanc	Saint-joseph « Sous l'amandier »
Homard rôti	Puissant et boisé	Blanc	Meursault ou champagne
Saumon au four	Rond et fruité	Blanc	Chablis 1er Cru « Vaillons »
	Léger et boisé	Rouge	Haut Médoc
PLATS			
Magret de canard	Rond et épicé	Rouge	Crozes-hermitage « Lièvres »
	Rond et fruité	Rouge	Pic-saint-loup « Mas des Costes »
Dinde aux marrons	Léger et épicé	Rouge	Givry « En veau »
	Léger et épicé	Blanc	Alsace-gewurztraminer sec grand cru
Chapon farci	Léger et boisé	Rouge	Médoc
	Léger et fruité	Rouge	Morgon « Les Charmes »
Gibier	Puissant et épicé	Rouge	Priorat (Espagne)
	Puissant et fruité	Rouge	Minervois « Les Aspres »
DESSERTS			
Bûche au chocolat	Sucré	Rouge	Banyuls « Reserva »
	Puissant et épicé	Rouge	Pic-saint-loup « Haut Lirou »
Bûche aux fruits rouges	Léger et fruité	Rouge	Beaujolais
Bûche exotique	Sucré blanc	Blanc	Jurançon
	Vif et fruité	Blanc	Menetou-salon « Les Blanchais »
Salade d'orange	Sucré	Blanc	Côtes-de-gascogne
	Vif et fruité	Blanc	Menetou-salon « Vigne de Ratier »
Nougat glacé	Sucré	Blanc	Vin de table de France
Pain d'épices	Sucré	Blanc	Alsace-vendanges-tardives

Quel accompagnement avec…

… du champagne ?
Idée gourmande : médaillon de lotte au citron vert
Accord : finesse et acidité

… du vin liquoreux ?
Idée gourmande : un plateau de fromages comprenant par exemple du roquefort, de la fourme d'Ambert, du bleu d'Auvergne
Accord : royal, sucré et onctueux

… un grand vin blanc ?
Idée gourmande : un tournedos aux poires
Accord : puissant et fruité

… un grand vin rouge ?
Idée gourmande : une souris d'agneau à l'ail
Accord : à la fois relevé et tout en douceur

Merci à l'équipe de cavistes de Nulle Part Ailleurs pour ses précieuses recommandations. Indépendante, pas comme les autres, cette cave s'est spécialisée dans le conseil aux particuliers pour les accords mets vins, grâce à une approche innovante. Site Internet : www.vins-npa.com

Astuces avec... le foie gras

Qui dit Noël dit… foie gras. Eh oui !, le foie gras, c'est un peu l'ingrédient star du réveillon. En apéritif, en entrée ou même dans le plat principal, ne cherchez pas, le foie gras est partout. Vous vous demandez comment l'apprivoiser, le préparer et avec quoi l'accompagner ? Voici donc quelques astuces pour dompter ce produit synonyme de fêtes. Par Marina Travert

À quelle température je le sers	Pour profiter un maximum de la finesse et du parfum du foie gras, l'idéal est de le laisser **environ 45 minutes à température ambiante** avant de le déguster. Difficile de résister.
Comment je le démoule	Glissez le récipient dans lequel il se trouve **sous l'eau chaude** et hop, c'est dans la poche.
Comment je le coupe	L'idéal est le **couteau à lame en céramique.** À défaut, armez-vous d'un couteau avec une lame fine. Passez-le sous l'eau chaude pour trancher le foie gras. Il existe aussi des fils à couper le foie gras.
Avec quoi je l'associe	**Confiture d'oignon ou de figue, pain aux fruits secs, chutney…** Voilà quelques accompagnements pour sortir des sentiers battus.
Combien de temps je peux conserver le foie gras	**Foie gras cuit :** plusieurs années, s'il est en conserve. **Foie gras cru :** une semaine, au frais, dans un torchon par exemple.
Comment je choisis un foie gras cru	L'idéal est de trouver un foie qui soit le plus blanc possible, lisse et sans taches. Privilégiez également les foies gras **made in France.**
Comment je poêle le foie gras	Taillez le foie de manière à faire des **escalopes,** à température ambiante. On peut alors passer ces escalopes dans un peu de farine. Ensuite, il vous suffit de le mettre dans une **poêle très chaude et sans matière grasse.**
Est-ce que je peux cuisiner mon foie gras à l'avance ?	Pour faire une terrine, on peut cuisiner le foie gras à l'avance, c'est même conseillé ! Le préparer une **dizaine de jours avant les fêtes** permet un bon mélange des saveurs.
Comment je l'assaisonne quand je le cuis moi-même	**Salez et poivrez** (pour 500 g de foie gras, 1 c. à café de sel et 1 c. à café de poivre). **Porto, cognac, sucre et épices** sont également les bienvenus pour assaisonner le foie gras, à voir selon vos goûts.

ORIGINE

Landes

CANARD FERMIER DU SUD-OUEST

Offrez du Foie Gras de canard fermier des Landes à vos papilles !

Liste des entreprises, Recettes & Astuces sur

Qualité LANDES.com

bien dans son assiette

IGP
CANARD À FOIE GRAS
DU SUD-OUEST
- LANDES -

Canard élevé dans les Landes Certifié par Qualisud

Pour Qualite Landes : P.L. Viel / V. Drouet

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Que puis-je faire avec... les restes du repas de réveillon ?

Manger la même chose trois jours d'affilée, c'est culinairement barbant. Heureusement Marmiton a la solution et vous propose des recettes pour accommoder vos restes et les transformer en plats détonants.
Par Cécile Humbert

Côté salé...

Ce que j'ai...	Ce que je peux faire (temps de préparation + de cuisson ou d'attente)
2 tranches de saumon fumé + pâtes + crème + œuf	Gratin de pâtes au saumon fumé **(30 min)**
4 tranches de saumon fumé + poireaux + crème	Roulés saumon poireaux **(35 min)**
3 tranches de foie gras + pomme + jambon cru	Aumônières de jambon cru au foie gras **(30 min)**
8 noix de saint-jacques + 1 tranche de foie gras	Saint-jacques au foie gras **(10 min)**
Des huîtres + crème + échalotes + parmesan râpé	Huîtres gratinées au parmesan **(45 min)**
Des huîtres + crevettes + échalotes + œuf	Tartare d'huîtres et de crevettes **(30 min)**
Des langoustines + feuilles de brick + basilic	Brick de langoustine au basilic **(30 min)**
Des blancs de dinde + oignons + curry + crème	Curry de dinde **(35 min)**
Restes de canard + endives + pâte feuilletée	Tatin d'endives au canard **(1 h 30)**
Des gambas + riz + bouillon de légumes + oignon + parmesan + crème + fond de champagne + épices	Risotto au champagne et aux gambas épicé **(45 min)**
Noix de saint-jacques + farine + vinaigre balsamique + crème + cassonade	Noix de Saint-jacques au caramel balsamique **(25 min)**
Restes de chapon + 1 pâte feuilletée + œufs + champignons	Quiche au chapon et aux champignons **(50 min)**

Côté sucré...

Ce que j'ai...	Ce que je peux faire (temps de préparation + de cuisson ou d'attente)
Marrons glacés + farine + œuf + sucre + levure	Cake aux marrons glacés **(50 min)**
Restes de bûche pâtissière au chocolat + poires + sucre + crème + kirsch	Trifle poire chocolat **(30 min)**
Quelques chocolats de la boîte de mamie Michèle + des fruits de saison (ananas, kiwi, mangue, poire, pomme...)	Fondue au chocolat et aux fruits **(25 min)**
Quelques marrons glacés + mascarpone + crème + sucre + biscuits à la cuiller + café	Tiramisu aux marrons glacés **(20 min)**
Quelques tranches de pain d'épices + mascarpone + œufs + sucre	Mousse au pain d'épices **(10 min)**

Offrez ou offrez-vous

LES 4 PROCHAINS NUMÉROS DE

Ne manquez aucun numéro !

Marmiton
Le magazine de www.marmiton.org

15 €

SEULEMENT

Idée cadeau : offrez un abonnement !

Découpez ou photocopiez-moi

Abonnez-vous vite !

au **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code **MARM04** ou renvoyez ce bon d'abonnement à Marmiton service abonnements B945, 60732 - Sainte-Geneviève Cedex ou par fax au 03 44 07 43 36

☐ **Oui,** je souhaite abonner la personne de mon choix ou m'abonner et recevoir les 4 prochains numéros du magazine Marmiton pour seulement 15 € — MARM04

Mes coordonnées :

NOM : .....

PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

..... CODE POSTAL : |_|_|_|_|_|

VILLE : .....

TÉLÉPHONE : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

E MAIL : ..... @ .....

Les coordonnées de la personne à abonner :

NOM : .....

PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

..... CODE POSTAL : |_|_|_|_|_|

VILLE : .....

TÉLÉPHONE : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

E MAIL : ..... @ .....

Mon règlement :

Quantité : ..... x 15€ = ... (total de ma commande)

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton.

☐ CB |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date d'expiration |_|_| |_|_| Code Crypto |_|_|_| (les 3 chiffres au dos de votre CB)

Date et signature obligatoires

VOUS POUVEZ ABONNER D'AUTRES PERSONNES EN NOUS INDIQUANT LEURS COORDONNÉES SUR PAPIER LIBRE.

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/12/2011. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au +33 3 44 62 52 27. Vous recevrez votre premier numéro de Marmiton sous 4 semaines après enregistrement de votre règlement. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

☐ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et / ou participer à des études du groupe Marmiton et/ou de ses partenaires.

StudioLiVerte

Enquête lecteurs

GRAND SONDAGE !

DONNEZ VOTRE AVIS

et recevez en cadeau un cercle + poussoir de présentation

A gagner* 30 cercles de présentation

- **Vous avez aimé** le magazine Marmiton ?
- **Vous dévorez** les recettes mais faites l'impasse sur une rubrique ?
- **Vous avez des remarques** à formuler ou des suggestions à faire à la rédaction ?

Répondez en ligne à notre questionnaire

www.marmiton.org/enquetemag

N'hésitez pas, votre point de vue compte beaucoup pour nous !

*Studio LiVerte - (*les 30 premiers à répondre au questionnaire receveront un cercle poussoir de présentation).*

Index

Recettes aux marrons / châtaignes

Velouté de châtaigne p. 18
Tartelette au marron, glace vanille et sauce chocolat p 18
Coupe façon ardéchoise p 18
Gâteau de châtaigne p 19
Crémeux aux noix, châtaignes et brownies au café p 19
Succès aux marrons p 19

Recettes aux légumes anciens

Carottes et salsifis au beurre persillé p 42
Gratin de cardon p 42
Navets rôtis p 42
Cocotte de crosnes, pomme, betterave et noisette p 42
Tatin de topinambour au gingembre p 43
Purée de panais et rutabaga p 43
Salade de vitelotte persillée p 43
Soupe de panais et mimolette aux noisettes p 43
Soupe de topinambour au bacon p 44
Salade de chou et carottes râpés aux graines de fenouil p 44
Pot-au-feu aux légumes anciens p 44
Carpaccio de saumon fumé et radis noir p 44

Recettes à l'orange

Soupe de coques à l'orange p 46
Lamelles d'orange confite p 46
Cake à l'orange p 46
Oranges givrées p 46

Recettes de soupe

Petite soupe de carotte au lait de coco p 55
Soupe d'endives p 55
Soupe de courgette p 56
Soupe express à la tomate p 56
Soupe 7 légumes au curry p 56
Soupe chinoise au poulet p 56
Velouté de mâche p 57
Soupe de champignons facile et délicieuse p 57
Velouté de potiron aux châtaignes p 57
Soupe de lentilles au foie gras p 57
Harira (soupe marocaine) p 61
Soupe d'hiver aux pommes de terre p 61
Soupe thaïlandaise aux crevettes p 61
Soupe à l'oignon façon grand-mère p 62
Soupe au chou vert p 62
Gaspacho d'ananas p 65
Soupe de poire au pain d'épices p 65
Velouté de mangue et fruits de la passion p 66
Soupe au chocolat p 66
Soupe d'agrumes aux miels p 66

Recettes battle

Saint-jacques sur lit de poireaux p 70
Saint-jacques, sifflets de poireaux, chips de lard et de galettes bretonnes, vinaigrette aux amandes p 70
Emincé de saint-jacques à cru, jus de yuzu et jeunes poireaux fondants p 71
Poulet de Bresse au vin jaune et aux morilles p 72
Suprême de volaille aux morilles cuit à basse température, émulsion de vin jaune p 72
Volaille de Bresse Miéral en crapaudine, sauce diable p 73
Tiramisu aux spéculoos p 74
Faux cookie de spéculoos au mascarpone et au café p 74
Tiramisu meringué, parfum de spéculoos, crème de marron au whisky p 75

Recettes entrées

Foie gras mi-cuit p 78
Foie gras poêlé aux pommes p 79
Foie gras frais aux figues p 79
Huîtres chaudes p 80
Terrine de saint-jacques p 80
Rillettes roses aux deux truites p 82
Rillettes de canard p 82
Roulade de saumon, fenouil et mascarpone p 84
Tartare de saumon fumé sur blinis tièdes p 84
Mousse de saumon fumé p 85
Flan au crabe et ciboulette p 86
Terrine de crabe et mayonnaise au citron vert p 86
Tartare de saumon et saint-jacques aux herbes fraîches p 87
Carpaccio de noix saint-jacques p 87
Salade de boudin noir et marrons p 89
Langoustines croustillantes au basilic p 89
Bouchée de pain d'épices au foie gras p 89
Macarons foie gras et figue p 90

Recettes plats

Saint-jacques à la vanille p 92
Brochette de saint-jacques et gambas p93
Filets de saint-pierre au beurre d'orange p 93
Rouelle de porc de Noël p 94
Rôti de porc farci aux pistaches et à l'orange p 94
Le bœuf Noël de Susanne p 95
Rôti de magret, farci aux cèpes et girolles p 96
Magret de canard au thé Earl Grey et à l'orange p 96
Homard breton au naturel p 98
Sauté de homard au vin jaune et aux morilles p 98
Poularde aux morilles et jus de truffe p 100
Baeckeoffe de canard aux épices de Noël et fruits secs p 100
Dinde de Noël farcie au boudin de Rethel p 102
Cailles farcies au foie gras p 103
Pintade farcie moelleuse p 103
Pavé de biche en croûte de céleri p 104
Chapon farci aux fruits secs p 105
Dinde farcie accompagnée de marrons p 105
Risotto de saumon fumé p 107
Tresses de sole et saumon aux morilles p 108
Saumon entier au four p 108

Recettes desserts

Vacherin p 110
Galette des rois p 111
Cake aux poires à la fleur d'oranger p 111
Nougat noir de Noël de Jacqueline p 112
Bûche de Noël glacée p 113
Bûche de Noël à la mousse au chocolat p 114
Fudge blanc et noir p 114
Salade d'orange aux épices de Noël p 115
Soupe au lait de coco et truffes au chocolat p 116
Nougat glacé p 117
Dessert à la crème de marron et ananas p 117
Marquise au chocolat et au café p 118
La pompe de Noël (Provence) p 118
Bûche de Noël praliné et chocolat de mon arrière-grand-mère p 119
Truffes au chocolat p 120
Cheesecake orange et miel p 121
Trifle à l'orange et miel épicé p 121
Biscuits de Noël en pin d'épices p 122
Bûche de Noël vanille aux fruits rouges p 122
Petits mendiants p 124
Verrines de Noël p 124

Recettes de Scandinavie

Saumon gravlax p 134
Tartine de pain de seigle aux rillettes de maquereau p 134
Terrine de lapin au chou rouge p 134
Crumble de biscotte aux airelles à la crème légère p 134

Crédits photos

Couverture : Fleurent/ Sucré Salé.
P3 : Bagros/Sucré Salé ; P 6 : Fénot/Sucré Salé ; P 7 : Lucenet Patrice/Orédia ; P 8 : Asset/Sucré Salé ; P 9 : Piai Arcangelo/Sime/foto-begsteiger/Vario Créative/ Photononstop, Food&Drink/Thys/Supperdelux/Foodfolio/ Sucré Salé ; P 10 Food&Drink/Sucré Salé ; P 11, 12 : Riou/ Sucré Salé ; P 13 : Quinard/Sucré Salé ; P 14 : Studio/Sucré Salé ; P 15 : Roulier/Turiot/Sucré Salé, P 16 : Leser/Viel/Hammond/Desgrieux/Sucré Salé ; P 28 : Masterfile ; P 30 : Sébastien Pélegrin ; P 32 : Studio/ Sucré Salé ; P 34 : Lakhesis/Food-micro/Fotolia ; P 35 : Sudres/Sucré Salé, Stephano Tiraboschi/Fotolia ; P 36 : Photocuisine, FOOD-micro/Fotolia ; P 37 : FOOD-micro/ Fotolia ; P 38 : The Paris Frog/Fotolia, Garcia/Sucré Salé ; P 39 : Leonid Nyshko/Fotolia, Leser/Sucré Salé ; P 40 : Food & Drink/Mallet/Roulier/Turiot/Sucré Salé ; P 41 : BonoAmiel/Studio/Kettenhofen/Sucré Salé ; P 43 : Kettenhofen/Carnet/Bilic/ Radavaner/Sucré Salé ; P 44-45 : Maria P./Fotolia, Lawton/Sucré Salé; P 46 : Nicoloso/ Sucré Salé; P 48 : istockphoto/Thinkstock, Thinkstock, Bono/Hall/Marielle/Sucré Salé ; P 49 : Hemera/Thinkstock, Jupiterimages/Thinkstock, FOOD-micro/Fotolia, Foodfolio/Hall/Sucré Salé ; P 50-66, 87, 96, 105, 114, 116 : Manina Hatzmichali; P 50 : Riou/Sucré Salé ; P 51 : Viel/Sucré Salé ; P 54 : Guedes/Sucré Salé P 69 : Gaelle Barouillet, Jacques Caillaut ; P 70, 72, 74 : Claire Debruille ; P 71, 73, 75 : Romain Benoit, N'Guyen ; P 78, 122 : Sudres/Sucré Salé ; P 79, 80, 82, 84, 86, 88, 94, 111, 114, 117, 118, 121, 124 : www.lesdinersdeloise.fr ; P 79 : Roche/Sucré Salé ; P 80 : Baudonnet/Sucré Salé ; P 82, 90, 105 : Desgrieux/Sucré Salé ; P 84, 87, 98, 107: Marielle/Sucré Salé ; P 85 : Amiel/Sucré Salé ; P 86, 92 : Radvaner/Sucré Salé ; P 89 : Caste/Sucré Salé ; P 93, 96 : Hall/Sucré Salé ; P 93, 98 : Rivière/Sucré Salé ; P 94 : Mallet/Sucré Salé ; P 95, 110, 113, 133 : Bilic/Sucré Salé ; P 100 : Viel/Sucré Salé ; P 101 : Food & Drink/Sucré Salé ; P 102 : Roulier/Turiot/Sucré Salé ; P 103 : Nurra/ Sucré Salé ; P 103, 108, 121, 127, 134 : Studio/Sucré Salé ; P 104 : Veigas/Sucré Salé ; P 108 : Dieterlen/Sucré Salé ; P 112, 118 : Fondacci/Markezana/Sucré Salé ; P 115 : Japy/Sucré Salé ; P 117 : Subiros/ Winkelmann/ Sucré Salé ; P 119 : Subres/Sucré Salé ; P 128 : Fleurent/ Sucré Salé ; P 122 : Swalens/Supperdelux/Sucré Salé ; P 124 : Roche/Sucré Salé ; P 126-127 : Staffan Widstrand Image Bank Sweden ; P 127, 134 : Caste/Sucré Salé ; P 128 : Fantasista/Fotolia, Fredrik Schlyter/Fredrik Broman/Image Bank Sweden ; P 129 : Claes Bech-Poulsen/Visit Danemark, Henrik Stenberg ; P 130 : Centre des produits de la mer de Norvège ; P 131 : Studio/Bilic/ Sucré Salé ; P 132 : Flavijus Piliponis/Andreas Gradin/ Fotolia, Thinkstock ; P 136 : higyou/Fotolia, Masterfile ; P 138 : Foodfolio/Sucré Salé ; P 139 : Lawton/Sucré Salé ; P 140 : Lawton/Sucré Salé ; P 142 : Marielle/Viel/Sucré Salé ; P 146 : danimarco/Fotolia.

Résolutions gourmandes de l'équipe

Marmi-team pour 2012

Grignoter PLUS !!! Mais pas n'importe quoi… Mangue, pomme, poire, clémentine, banane, raisin. Et arrêter tout ce qui contient de l'huile de palme. Christophe.

Porter encore plus d'attention à la provenance et à la composition des produits que je mange, acheter toujours plus local. Claire.

Trouver un mec qui me fasse des bons petits plats tout au long de l'année (intéressé ? déposez votre CV à la rédac' qui transmettra). Emmanuelle

Réduire ma consommation de viande, éviter les aliments cuits à très haute température et mettre encore plus en pratique le dicton : « Petit-déjeuner comme un roi, déjeuner comme un prince et dîner comme un mendiant. » Stéphanie

Essayer une nouvelle recette chaque semaine. J'ai commencé il y a une semaine, pour l'instant je m'y tiens :-) Clément.

Manger moins de desserts et plus de légumes ! Magali

Pour cette année 2012, je veux cuisiner plus de poisson et de produits de la mer. J'adore ça (ça tombe bien pour une fille de pêcheur) et j'en mange trop rarement à mon goût ! Marina.

Prévoir plus pour manger… mieux ! En m'organisant un peu mieux, je pourrai prendre le temps de cuisiner de bons petits plats en semaine et non plus seulement le week-end. Lucie

Apprendre de nouvelles recettes de pâtisserie ! Quand j'invite, je néglige souvent le dessert par manque de temps et d'imagination. En 2012, je souhaite prendre plus de temps pour préparer des desserts et laisser mes invités sur une note délicieusement sucrée. Laëtitia

Faire pousser des légumes d'hiver dans mon jardin. À moi choux, carottes, poireaux… Dany

CONCEPTION
Publications Grand Public

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON MAG
Christophe Duhamel, Dany Duran, Claire Debruille, Magalie Collin

RÉALISATION
Com-Presse 6 rue Tarnac 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60.
Direction artistique : Ziga Rajic
Chef icono : Caroline Leclercq
Secrétariat de rédaction : Laurent Dibos, Xavier Evstigneeff, Julien Sauvage-Férezin, Olivier Vignacourt

ÉDITION
PGP/Axel Springer France
Président : Robert Sandmann
DGA des Publications : Nicolas Sauzay
Directrice d'édition : Stéphanie Hauville
Fabrication : Bruno Matillat
Promotion Sandra Meneghini
Impression : Maury Imprimeurs Zone Industrielle - RN 152 45300 Manchecourt
Photogravure : Alain Adone, Morgan Delage Com-Presse, Point 4 Paris
Distribution : Presstalis

PUBLICITÉ
Groupe Aufeminin.com
Tél. 01 53 57 79 00.
Présidente directrice générale : Marie-Laure Sauty de Chalon
Directrice générale de la régie : Agnès Alazard-Rool
Directrice de publicité : Cécile Beziat
Directeur de Pôle commercial : Arnaud NOAL

Anciens numéros : marmitonmag@axelspringer.fr ou www.marmiton.org (rubrique magazine)
Vente au numéro : DESTINATION MEDIA 01 56 82 12 07 (numéro réservé aux diffuseurs et dépositaires de presse)

Marmiton Magazine est édité par PGP SAS 68 rue Marjolin 92300 Levallois

Actionnaire principal : Axel Springer France
Directeur de la Publication : Robert Sandmann

ISSN : en cours
Dépôt légal : novembre 2011

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2011

Une question ? Une suggestion ? magazine@marmiton.org

La force des éléments

JEAN-MARC
BROCARD

CHABLIS

www.brocard.fr

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. A CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Le Gruyère AOC suisse, provocateur de gourmandise !

Un fromage de caractère

Sans le savoir-faire ancestral des maîtres-fromagers, Le Gruyère AOC suisse n'aurait pas sa noblesse de caractère. Il est au lait cru, et son goût fin, de fruité à corsé, varie grâce à son lent affinage de 5 à 18 mois. Il sublime vos talents en cuisine … et il est né en Suisse !

LE GRUYÈRE® SWITZERLAND AOC

Pas de trou… que du goût !

www.gruyere.com

ROSSI conseil • RCS Paris B 422 496 018 • Crédit photo : Matthieu Cellard

Retrouvez + de 200 recettes sur le site www.fromagesdesuisse.com

SWITZERLAND

Suisse. Naturellement.

AOC

Les Fromages de Suisse.

www.fromagesdesuisse.com

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.

www.mangerbouger.fr